ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ДОСТУПНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ОКТЯБРЬ

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ"

2008 №10/67/

ПЛЮС

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

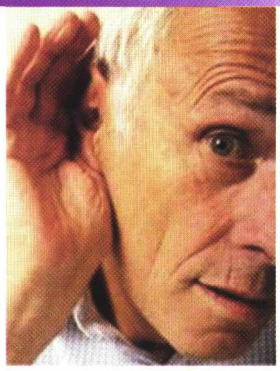
ЖУРНАЛ

Советы мамам
Психокоррекция
Обертывания
Сборы трав
Масляные экстракты
Медолечение
Приготовление мазей

1 КУРС АКУСТИНА =
1 ГОД ЗАЩИТЫ ОТ СНИЖЕНИЯ СЛУХА!

ВНИМАНИЕ: ОПАСНОСТЬ!

- Сегодня нагрузки на наш слух вдвое превышают допустимый предел
- В группе риска снижения и потери слуха – каждый третий россиянин
- После 50 лет угроза потери слуха возрастает в 4 раза



АКУСТИН – первое специальное средство для профилактики снижения слуха

…Эта беда подкрадывается незаметно, вы долго не чувствуете опасности. Но однажды замечаете, что приходится переспрашивать собеседника, речь в телефоне кажется невнятной, а телевизор включаете на большую громкость.
Если не принять мер, ухудшение слуха становится необратимым. Но теперь катастрофу можно предотвратить.

Комплекс АКУСТИН – №1 в России!

Разработано в Швейцарии

АКУСТИН успешно прошел клинические испытания в Центральном военном авиационном госпитале.

Спрашивайте в аптеках. Телефон для справок: 686-0842

СГР №77.99.23.3.У.1362.3.07 от 01.03.2007 г. БАД не является лекарством.

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" октябрь 2008 №10/67

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

ДОСТУПНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ

Директор Владимир МОРОЗОВ

Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО

Редактор Ольга БЛИНОВА

Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА

Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ

Фото на обложке Юрий БРЫКАЙЛО / ЛОРИ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Начинается подписка в почтовых отделениях России на I полугодие 2009 года. *ВНИМАНИЕ*, теперь «Предупреждение Плюс» будет выходить *только ежемесячным выпуском*:

- **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное.*

Подписано в печать 03.10.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 211440 экз. Цена свободная. Заказ № 2146.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

С.Г. ЧОЙЖИНИМАЕВА

Детский вопрос 6

О.Б. НИКИТИНА

«Недетский» вопрос, или Как стать счастливой после развода 15

ВЛАЖНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ по Кнейпу 24

Чтобы пережить химиотерапию, придется попотеть (А.В. Печеневский) 43

Онкологические заболевания

Уксусные обертывания воскрешают 51

В.К. КУПЧИН

Виды мазей и способы их приготовления 56

Артрит, радикулит, ревматизм, остеохондроз, боли в суставах, трещины, ожоги, геморрой, грибковые заболевания, грипп, ангина, простуда, трофические язвы, псориаз, экзема, пиодермии, вульгарные угри, фурункулы и карбункулы, веснушки, морщины, ушибы, опухоли, аденома простаты, мастопатия.

Т.Е. НИКОЛЬСКАЯ

Заболевания полости рта: лечение доступное и эффективное 65

Пародонтоз, гингивит, стоматит

А.В. ПЕЧЕНЕВСКИЙ

ХПН требует перемен 73

Хроническая почечная недостаточность

В.Е. РАДЗИНСКИЙ, М.Б. ХАМОШИНА, Е.В. РАДЗИНСКАЯ

В интересном положении 79

Рациональное питание во время беременности

В.Т. ОВЧАРОВ

Дрожательный паралич – это не фатально 90

Семь советов при болезни Паркинсона 97

А.Н. АЛЕФИРОВ

Пульсатилла – женская трава 100

Нарушения менструального цикла, гормональное бесплодие, опухоли матки и молочных желез

Т.Н. ЗАГУМЕННИКОВА

Красивые, но несъедобные... 107

В.М. КОСТЕРОВ

Самые популярные рецепты лечения с медом 115

Сердечные заболевания (аритмия, атеросклероз, ИБС, неврозы сердца, гипертония, гипотония), простудные заболевания, болезни органов ЖКТ (язвенная болезнь, колит, заболевания печени, гастрит, запоры, метеоризм), сниженная половая функция

ДОСТУПНЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ

Итак, давайте посмотрим, что полезного вы найдете в 10-м номере «Предупреждения Плюс». Во-первых, два материала о *здоровье детей*. Первый – о физическом, второй – о психическом. Все дети болеют, но одно дело, когда это ветрянка, краснуха, скарлатина, другое – хронические простуды, фурункулы, различные аллергии, а то и гломерулонефрит, и лимфогрануломатоз. Как избежать этих недугов, рассказывает наш постоянный автор Светлана Галсановна Чойжинимаева, к.м.н.

В этом номере мы впервые рискнули коснуться такой темы, как *развод родителей*. Ясно, что это стресс для ребенка, последствия которого могут определить его дальнейшую жизнь. О том, как трансформировать негативные стороны развода в позитивные для ребенка и для мамы, рассказывает психолог Оксана Борисовна Никитина, действительный член европейской психотерапевтической лиги.

К доступным способам лечения, несомненно, относятся *влажные обертывания*. Мы решили посвятить им отдельную главу, сделанную по методикам Себастьяна Кнейпа – человека в высшей степени неординарного. Не забудем, что в основе лечебного действия обертываний лежит механизм потения и выведения токсинов через кожу, а не через почки с мочой, как это бывает обычно. При этом почки отдыхают и имеют возможность восстанавливать свои ткани. Снижается нагрузка и на печень, которая тоже фильтрует кровь. То есть вы понимаете, насколько эффективны эти процедуры.

Цены на лекарства в аптеках растут. Только что в Москве по специальному распоряжению мэра была ограничена наценка на лекарства первой необходимости. Не знаю, решит ли это проблему доступности препаратов широким слоям народных масс... А вот материал, который прислал наш

киевский фитотерапевт В.К. Купчин, наверняка такую проблему решает. Речь идет о *приготовлении мазей* для лечения кожных, суставных, простудных, грибковых и прочих патологий. Все – на основе самых доступных компонентов.

Еще одна малоразрешимая для многих проблема – лечение *пародонтита*. Или вам скажут, что он не лечится, или заломят такие цены, что лечить уже не захочется. Однако наш автор, Татьяна Евгеньевна Никольская, справилась с этим недугом сама. Ее вариант лечения вполне по силам любому.

Очень серьезное заболевание – *хроническая почечная недостаточность*, при которой ткани почек отмирают, и их замещает соединительная ткань. Очистка крови в организме становится большой проблемой. Искусственная процедура, гемодиализ, доступна не многим, однако есть и альтернативные методы. О них рассказывает доктор А.В. Печеневский. Кстати, в их основе – все те же влажные обертывания, вызывающие потение. Подробности их проведения приведены в третьей главе.

Преодоление *нарушений цикла, бесплодия, опухолей матки и молочных желез* требует больших усилий. Очень заманчив своей доступностью опыт доктора А.Н. Алефирова по лечению этих пагуб при помощи одного растения под названием пульсатилла.

Как правильно *питаться во время беременности*, чтобы в последствии родился здоровый малыш, рассказывает эксперт в этом деле профессор В.Е. Раздинский. Мама должна понимать, что от этого зависит еще и ее здоровье, ибо нехватку питательных веществ ребенок восполнит, «высосав» их из ее организма.

Последний, 12-й номер в этом году будет посвящен ответам на ваши письма. Наш адрес:

101000 Москва, а/я 216, журнал «Предупреждение Плюс».

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 11-й номер журнала выйдет 17 ноября с.г.

ДЕТСКИЙ ВОПРОС

Мы беседуем с постоянной ведущей рубрики «Ветры с Востока» доктором С.Г. Чойжинимаевой о самом дорогом, что у нас есть – о детях. Дети – это наше будущее, наше счастье, наше спокойствие и наше здоровье. Одним словом, дети – это наш капитал, о сбережении которого нужно заботиться постоянно, узнавая как можно больше подробностей на эту тему. При этом можно в этих подробностях так увязнуть, что, как говорится, «мама, не горюй!» Поэтому очень важно увидеть основные закономерности, которые свойственны детскому периоду, и действовать, исходя из этих закономерностей. Именно такой материал мы и предлагаем вашему вниманию.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА: В нынешние времена в семье редко бывает больше 1-2 детей. Это, с одной стороны, подвигает родителей проявлять усиленное внимание к здоровью их чад. Чуть ребеночек чихнул, чуть высыпало на руках-ногах, подскочила температура – сразу к врачу на консультацию, сразу анализы, и тут же – лечебные процедуры, лекарства, и пошло-поехало... А раньше, когда в семьях было по 10-15 душ детей, никто так над ними не трясся. Конечно, смертность была высокая, в том числе и детская, но это было еще и по другим причинам: не было вакцин, не делали прививок в массовом порядке. Но и сейчас, когда в семье на одного ребенка несколько взрослых, справедливо выражение «при семи няньках дитя без глаза осталось».

«Предупреждение Плюс»: **Что вы имеете в виду, доктор?**

С.Ч.: Да то, что, несмотря на активнейшие действия родителей и врачей, заболеваемость среди детей не падает.

«ПР+»: В чем же причина, по-вашему?

С.Ч.: Причина кроется в неведении относительно того, каким должен быть образ жизни и питания для конкретного ребенка.

«ПР+»: А, понимаю, вы опять клоните к тому, что надо учитывать, что и дети подразделяются на конституции «Ветер», «Желчь» и «Слизь»?

С.Ч.: Не только подразделяются. Есть еще и общие закономерности, которые характерны для разных возрастов.

«ПР+»: Какие же?

С.Ч.: Смотрите. Что присуще детству? Неведение и незнание. Что характерно для среднего возраста? Активность и решительность. К чему склонны старые люди? К привязанностям и страстям. Эти качества как раз соответствуют конституциям «Слизь», «Желчь» и «Ветер».

«ПР+»: То есть вы хотите сказать, что в детстве все мы немножко «Слизь», в зрелом возрасте – где-то «Желчь» и в старости – как-то «Ветер»?

С.Ч.: Именно.

«ПР+»: Интересно, и как это отражается в целом на здоровье детей?

С.Ч.: А вот смотрите. Дети чаще всего болеют простудными заболеваниями, то есть теми, которые связаны с воспалениями на слизистой. К «Слизи» относится и лимфатическая система, и эти болезни тоже характерны для нежного возраста. Поймите меня правильно, я не хочу сказать, что эти болезни обязательно будут, но если мы хотим иметь здорового ребенка, надо учитывать эту особенность применительно к здоровому питанию и образу жизни.

«ПР+»: Давайте начнем с питания. Что важно тут?

С.Ч.: «Слизь» – это холодная, «иньская» конституция, поэтому ей вредна всякая холодная еда и холодные продукты. Мамы сейчас очень увлекаются йогуртами, творожками, желе, молочнокислыми продуктами – ряженкой, кефиром, простоквашей. Да и холодное молоко взрослые считают для детей большим благом. Между тем все это в больших количествах приводит к возмущению «Слизи», и возникают болезни. Например, мамы поят своих чад козьим

молоком и не могут понять, почему их детки так часто простужаются.

«ПР+»: Какая же тут связь? Казалось бы, наоборот, при простуде всегда пьют молоко, правда, горячее.

С.Ч.: Именно, что наоборот. Козье молоко очень холодное по своей природе, и для ребенка стакан такого молока, даже горячего, – существенный удар по его слизистой и лимфатической системе. Коровье молоко менее холодное, но и его надо обязательно кипятить, добавлять мед и давать не более 1/2 стакана в день в теплом виде. Более теплое молоко – кобылье (кумыс), но оно, конечно, доступно немногим.

«ПР+»: Что еще, помимо приема молочных продуктов, приводит, по-вашему, к возмущению слизи?

С.Ч.: Фрукты-овощи, которыми добрые мамы и бабушки закармливают детей: «Съешь, деточка, апельсинчик, съешь бананчик». Или соки, которыми запаивают детей, приговаривая: «А ты не лопнешь, деточка?» Всем смешно, и деточка, конечно, не лопнет, однако болеть будет все по той же причине – соки, и овощные, и фруктовые – холодные «иньские» продукты.

«ПР+»: Минуточку, а как же витамины для роста? Они-то необходимы, или вы так не считаете?

С.Ч.: Пожалуйста, пусть ребенок съест запеченное яблоко или банановую кашу, смородиновое варенье и так далее. И витамины для роста обеспечены, и продукт в таком виде будет более теплый.

«ПР+»: А как быть с арбузами, персиками, сливами, вишнями, наконец? Из всего варенье, что ли, варить?

С.Ч.: Летом, когда жарко, конечно, можно детям есть фрукты-овощи в сыром виде и в умеренных количествах. То есть не подменяя фруктами основную еду, в которой обязательно должны быть горячие блюда. Но с наступлением холодов, и особенно осенью, не надо детям увлекаться апельсинами и бананами – иначе ребенок будет постоянно болеть. Кроме того, надо еще учитывать и географию того места, где вы живете.

«ПР+»: В каком смысле?

С.Ч.: В нашей стране огромный разброс по климатическим условиям. Дети, живущие в Краснодаре и Екатеринбурге, должны питаться и одеваться по-разному. Это еще более-менее понятно. Однако многим непонятно, что если вы переехали из одной климатической зоны в другую, первое, что надо сделать, – изменить характер питания.

«ПР+»: Как?

С.Ч.: Нужно начать питаться так, как это делают местные жители, даже если это не совпадает с вашими традициями и понятиями о здоровом образе жизни. Эти понятия – не догма, они свои для каждого климата и природных особенностей.

«ПР+»: Было бы неплохо поговорить об этом как-то конкретнее, на примере.

С.Ч.: У меня недавно была молодая пациентка – 25 лет. Когда ей было 11 лет, она с родителями переехала из Ростова-на-Дону в Мурманск – папа был военным. До этого она была вполне здоровым ребенком, однако через полгода после переезда у нее начались повторяющиеся простуды, а спустя год развился пиелонефрит. Сейчас к пиелонефриту добавились кисты на почках. Когда мы стали вспоминать, как она питалась после переезда, то выяснилось, что мама, желая «поднять дочке иммунитет», поила ее козьим молоком, которое доставали в Мурманске с большим трудом, зимой заставляла ее налегать на апельсины и мандарины – «источник витаминов» вместо горячего супа, и никто не мог понять, почему девочка так болеет. Единственное объяснение – не подходит климат. А то, что ребенка пичкали в основном холодными продуктами, никому даже и в голову не пришло.

Это очень важно – питаться так, как это делают коренные жители. Например, в Алтайском крае какая основная еда – пельмени и шурпа – горячий суп. Овощи идут в основном в квашеном виде, то есть переработанные с солью. А соль – источник тепла в организме и, наверное, самая главная согревающая приправа для россиян. С перцем мы познакоми-

лись сравнительно не так давно, и то из 26 шести видов перца нам известны только три – красный, черный и белый.

Но вернемся к детям. От того, как родители одевают ребенка и как его питают, на 95 процентов зависит его здоровье. Если ребенок в нашем климате – вегетарианец, он обязательно будет болеть всеми «иньскими» болезнями, то есть болезнями холода, и в первую очередь болезнями «Слизи».

«ПР+»: То есть какими, по-вашему?

С.Ч.: Все, что связано со слизистыми оболочками – перво-наперво всевозможные простуды, полипы в носу, аденоиды, гайморит, синусит, пневмония, бронхиальная астма, а также и желудочно-кишечные заболевания, ибо ЖКТ на 80% состоит из слизистых оболочек. Пиелонефрит – из этой же серии, так как почечная лоханка, мочеточники и мочевой пузырь выстланы слизистой оболочкой. Далее все заболевания лимфатической системы и, наконец, то, что связано с жировым обменом.

Тибетская медицина говорит, что в здоровом желудке должен быть «огненный жар». На современном языке это значит, что в нем должно вырабатываться достаточное количество соляной кислоты нужной крепости, или, как говорят медики, кислотности. Эта кислота помимо расщепления белков защищает организм от всевозможных бактерий, поступающих в него с пищей. Но если кормить ребенка холодными йогуртами, творожками и «растишками», которые «гасят желудочный жар», эти бактерии начинают вызывать всевозможные аллергические реакции. Вот откуда берутся пресловутые детский диатез и дисбактериоз.

Теперь вернемся к грудничкам. Вы попробуйте взять на руки грудного ребенка, мама которого питается в основном овощами. От него же холодом веет! А возьмите того, чья мама ест горячие супы, использует приправы в приготовлении блюд, не отказывается ни от рыбы, ни от мяса, особенно – баранины. Такой ребенок буквально пышет жаром. У него красные щечки, он активный, общительный .

«ПР+»: То есть вы хотите сказать: очень важно, чем питается кормящая мама?

С.Ч.: Естественно. Ребенку для роста и нормального развития нужно тепло. Откуда он его может получить? Только от мамы с грудным молоком. Но если мама сама питается в основном холодными продуктами, то и ее кровь, и, соответственно, молоко – холодные.

«ПР+»: Чем можно согреть кровь?

С.Ч.: Я могу рекомендовать такой простой рецепт – *взбитый зеленый чай*:

1 ст. ложку хорошего зеленого чая (листового) залить 1 л сырой воды в небольшой кастрюле, поставить на огонь, довести до кипения, бросить щепотку соли и щепотку мускатного ореха, влить стакан молока (можно и пастеризованного), опять довести до кипения и кипятить, переливая жидкость половником над кастрюлей, в течение 3-5 минут.

Пить этот чай можно каждый день в холодное время года, всякий раз приготавливая свежую порцию.

Такой чай улучшает кровообращение, нормализует кровяное давление, тонизирует сосуды. Для кормящей матери это пища, которая будет согревать ее молоко, а значит, и ребенка.

Кормящая мама обязательно должна есть немного соли, немного перца, которые также будут согревать ее организм. Подойдет и такая модификация «ламского» супа:

в кипящую воду (400-500 мл) кладут хороший кусок баранины (100-150 г), варят его 15-20 минут, затем добавляют 1-2 дольки чеснока, лук, перец по вкусу (можно другие приправы), кипятят бульон еще в течение 3-4 минут, снимают с огня, слегка остужают и подают в горячем виде.

«ПР+»: Вы все время упоминаете перец, но не будет ли он действовать излишне возбуждающе на ребенка?

С.Ч.: Все дело в количестве. Если взрослый мужчина может себе позволить положить в тарелку с супом чайную ложку перца, то беременной или кормящей маме вполне хватит 1/3 чайной ложки перца в день или на кончике ножа – «Слизи» и «Ветрам» побольше, «Желчи» – именно на кончике ножа.

«ПР+»: А как вы относитесь к закаливанию детей?

С.Ч.: Этого ни в коем случае нельзя делать. Все дети очень уязвимы к болезням холода. Их вес небольшой, и охладить детский организм ничего не стоит: достаточно выбежать на перемене на улицу зимой без верхней одежды и шапки на полминуты. Я не хочу сказать, что надо кутать ребенка постоянно. Нет, нужно следить, чтобы он всегда был одет по погоде, и ему не было ни излишне жарко, ни холодно. А закаливание приведет к тому, что постепенно у ребенка разовьются те болезни «Слизи», о которых я уже говорила. Закаливание можно делать, но с умом: обливать ребенка теплой водой и затем быстро обтереть тело сухим полотенцем, свернутым в жгут. Если ребенок более болезненный, я бы рекомендовала мамам вместо закаливания научиться делать их чаду массаж и прогревания нагретыми в духовке камнями размером 10 на 15 см.

«ПР+»: Что и как надо массировать и прогревать?

С.Ч.: Массировать надо в первую очередь спину вдоль позвоночника – это основа здоровья на долгие годы жизни. Перед массажем надо обмакнуть пальцы рук в разогретое в блюдце над пламенем свечи кунжутное масло. Оно продается сейчас в супермаркетах, но можно заменить его любым растительным нерафинированным маслом.

Массаж надо начинать с поглаживаний, затем переходить к пощипываниям, шлепкам, надавливаниям и заканчивать опять поглаживаниями. Все это делается без особых усилий, так, чтобы ребенку было приятно. Время процедуры – 5-10 минут перед сном, при этом малышу можно рассказать сказочку, а с ребенком постарше – просто пообщаться.

На область поясницы можно ставить нагретые в духовке камни, которые нужно предварительно обернуть полотенцем, чтобы не жгло. Эти процедуры также полезны перед сном; их цель – прогреть почки, ведь и холод, и тепло в организм входит именно через них. Держать камушки нужно до остывания – это примерно 10-15 минут, после чего ребенок отлично засыпает.

«ПР+»: Давайте вернемся к началу нашего разговора. Вы сказали, что всем детям характерны признаки «Слизи». Но,

видимо, надо учитывать и конституцию, полученную от рождения. Так?

С.Ч.: Ребенок, как правило, наследует конституцию от родителей, и ее признаки заметны уже с самого рождения.

Если малыш хорошо ест и постоянно требует, чтобы его своевременно кормили, активный, проявляющий характер и стремление быть лидером, предпочитающий мясную пищу, – наверняка он **«Желчь»**.

«Ветерок» может быть плаксивым, нервозным, без особого аппетита, чуть поел, чуть поспал, животик пучит – пищеварение слабое. Эти детки подвержены сглазу, причем «сглазить» могут и хорошие знакомые, и друзья родителей. Просто такие детки легко перевозбуждаются, их нервная система очень нестабильна, и проявления этой нестабильности могут быть разными: плохой сон, плохой аппетит, повышенная утомляемость, неврозы, психозы, подверженность простудным заболеваниям – ОРВИ. «Сглазить» может и чрезмерный просмотр телепередач, компьютерные игры, длительные занятия музыкой, тяжелыми видами спорта, изучением языков, и так далее, так как они очень быстро утомляются в отличие от двух других конституций. Поэтому выбор занятий для такого типа детей надо осуществлять с учетом этой их особенности.

Ребенок-**«Слизь»** проявляет спокойствие, хорошо и много ест и так же спит – крепко и подолгу. Эти дети крупные, склонные к полноте и ожирению, любят сладкое, обожают мороженое, часто болеют ангинами и ринитами.

Естественно, надо учитывать эти особенности маме в своем рационе, пока она кормит грудью, а потом и в питании ребенка.

Дети холодных конституций – «Ветер» и «Слизь» должны получать больше горячего питания. Из мяса предпочтительней баранина и телятина, но не свинина. Каши должны быть горячими, и опять же не на козьем молоке. Еду надо подсаливать, можно понемножку добавлять молотый имбирь, мускатный орех.

Ребенку-«Желчи» можно давать больше фруктовых и овощных пюре, не в горячем, но и не в холодном виде; также подойдут теплые йогурты и творожки, кефирчики и ряженки, которые не очень показаны деткам конституций «Слизь» и «Ветер». «Желчь» любит мясное и жареное, острое и соленое, а увлекаться этим как раз и не стоит людям этой конституции. В детском возрасте это чревато всевозможными аллергическими реакциями на коже – от диатеза до нейродермита и псориаза.

Недавно были у меня родители с ребеночком смешанной конституции. От папы, высокого и большого мужчины, досталась «Слизь», от мамы, поджарой и решительной женщины, – «Желчь». У ребенка 10 месяцев случился сильнейший диатез, зуд по всему телу, он постоянно чешется, плачет, справиться они с этим никак не могут. Я расспросила маму, чем она его кормит, и сказала, что лечить его не буду.

«ПР+»: Это почему же?

С.Ч.: Да просто потому, что оказалось, что в питании ребенка не соблюдается принцип раздельности, то есть мама его кормит пюре из мяса с картошкой или мяса с макаронами. Тут лечи, не лечи – толку не будет. Родители ушли разочарованные, а через неделю мама прибежала благодарить. После того, как она стала давать мясо отдельно от картошки и макарон с полуторачасовым интервалом, понадобилась всего неделя, чтобы ребенок вернулся к здоровому состоянию.

Светлана ЧОЙЖИНИМАЕВА,
кандидат медицинских наук,
главный врач клиники
тибетской медицины «Наран» в Москве.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«НЕДЕТСКИЙ» ВОПРОС, ИЛИ КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВОЙ ПОСЛЕ РАЗВОДА

Сегодня у нас будет необычный разговор. Во-первых, мы беседуем с семейным психотерапевтом Оксаной Никитиной, что уже – новость. Оксана Борисовна выправляет судьбы людей, исковерканные в результате семейных конфликтов, возвращая им душевное здоровье.

Раньше мы избегали подобных тем. Однако в редакции накопилось огромное количество писем с соответствующими вопросами, и мы, перекрестившись, решили начать. Тема сегодняшней беседы – развод родителей. Мы не выполняем социальный заказ потому, что сейчас – официально объявленный Год семьи и нужно «отметиться». Нет, дело – в другом. Развод – это сильнейший стресс, который поражает не только папу и маму, но и их ребенка. И если его не трансформировать, он приобретает «хроническую» форму и может отравить целую жизнь, испортить характер, сделать неудачником, в конце концов, вызвать другие заболевания уже на физиологическом уровне. Многие отмахиваются от решения психологических проблем, дескать, ничего, переживем, не мы первые... Ан нет, не переживают, и их дети копируют ошибки

своих родителей. А родители остаются несчастными на всю оставшуюся жизнь. Однако этого можно и нужно избежать.

«Предупреждение Плюс»: **После развода родителей, как правило, ребенок остается с мамой, на плечи которой ложится в том числе и нелегкая обязанность объяснить ее чаду, что же случилось и почему «папа ушел». Как это сделать так, чтобы как можно меньше травмировать маленькую личность?**

Оксана НИКИТИНА: Начнем с того, что как ни крути, но развод родителей – для ребенка сильнейший стресс. Почему? Потому, что ребенок рассуждает так: «*Папа, мама и я – это цельный мир, в котором я нахожусь, расту, радуюсь, огорчаюсь, учусь и так далее. С уходом папы цельность моего мира рушится*». Конечно, ребенок продолжает быть связан психологической пуповиной с мамой и после рождения, поэтому очень важно, как мама поведет себя в сложившейся ситуации. Вот главное, что надо понять самой и донести до сознания ребенка:

> Да, мы с папой расстались. Под «мы» я имею в виду меня и папу. В том, что между нами произошло, ты *не виноват*. Но папа любит тебя, и мама любит тебя – *родители остаются* твоими родителями навсегда. Произошла перемена моих отношений с папой, но в этой перемене ты *не виновен*.

Еще очень важно, если ребенок достиг уже 3-4 лет, дать ему такое объяснение:

> Все люди ошибаются, и в этом нет ничего страшного. Ты тоже ошибаешься, и это естественно. Ошибку можно исправить. Мы с папой ошиблись и теперь исправляем эту ошибку.

«ПР+»: Легко говорить отвлеченно, но что чувствует маленький человек, у которого жизнь теперь будет делиться на «до» и «после»?

О.Н.: Конечно, как я уже сказала, для ребенка развод родителей – сильнейший стресс. Он будет переживать очень сложную гамму чувств. Хочу поговорить об этих чувствах подробно. Во-первых, это **боль** из-за того, что его прежний мир рухнул. Второе – это **вина**.

«ПР+»: Подождите, почему у ребенка может возникнуть чувство вины? Он ведь не виноват в том, что родители расходятся.

О.Н.: Потому, что на безусловном уровне он одинаково любит обоих родителей, и папу, и маму. Однако в случае развода ребенку тоже нужно делать выбор – с кем оставаться и, что самое трудное, кого любить больше. Для такого выбора у него просто не хватает жизненного опыта и психологических сил. Поэтому он думает: «*Это я сделал что-то не так: когда-то разбил чашку, плакал ночью, не слушался (и прочее, прочее), поэтому происходит то, что происходит. В том, что родители поссорились, виноват я*». Эта защитная реакция психики может впоследствии обернуться для ребенка большой бедой, сделать его несчастным в будущей личной и социальной жизни. Поэтому прежде всего ребенку надо объяснить, что он не виноват в том, что произошло между вами и вашим мужем.

«ПР+»: Некоторые мамы решают ничего не говорить своему чаду о его отце, особенно, когда развод происходит до двух лет и малыш просто не помнит папу. Правильно это или нет?

О.Н.: Конечно нет, это лишает ребенка половины того количества любви, которая ему так необходима и которую он недодаст, в свою очередь, в будущем маме, супругу, своим детям и так далее. Возникнет порочный круг.

«ПР+»: Как его разорвать?

О.Н.: Говорить, говорить и еще раз говорить, как с равным:

> Когда мы с папой познакомились, мы любили друг друга, и ты у нас родился. Но так бывает, бывает в жизни двух взрослых людей – наши чувства изменились. Мы уважаем друг друга, мы понимаем друг друга. Каждый из нас решил пойти дальше своим путем, но мы, как родители, остаемся в твоей жизни навсегда.

Список переживаний ребенка еще далеко не полон, я продолжу. Он будет чувствовать **страх**, особенно, когда родители выясняют отношения без участия ребенка.

«ПР+»: Так что же, по-вашему, надо бить чашки у малыша на глазах?

О.Н.: Речь не об этом. Но ребенок и так все видит и все знает: папа ходит хмурый, не разговаривает с мамой, у мамы очень часто «глаза на мокром месте» и так далее. То, что между родителями конфликт, не может укрыться от него, ведь он часть единой системы. Поэтому подсознательно ребенок знает, что имеет право на участие во всем, что происходит между мамой и папой, и когда его лишают этого права, он испытывает страх от того, что ему не доверяют. Часто взрослые решают не говорить о смерти близкого или одного из родителей.

«ПР+»: А нужно ли, опять-таки, говорить об этом маленькому человечку?

О.Н.: Нужно, обязательно нужно, другое дело – что говорить и как говорить. Еще ребенок будет чувствовать **злость** на своих «дорогих», на мир, который его окружает. «*От того, что со мной так поступили, мне больно, я испытываю чувство вины, мне страшно, я не знаю, что мне делать, я зол, и поэтому я так же буду поступать с другими*». Ребенок пошел в садик, и он эту злость направляет на воспитателей, на игрушки, на других детей... Далее, маме надо знать, что ребенок будет испытывать **обиду**: «*Они решили это без меня, меня не спросили*».

«ПР+»: Как влияет на эмоции возраст ребенка, при котором произошел развод родителей?

О.Н.: Если родители расстались, когда ребенку не исполнилось еще трех-четырех лет, он будет испытывать чувство **недоверия** и **незащищенности**. Этот возраст – очень тоненький уровень развития ребенка, когда формируется базовое ощущение уверенности в своих силах, спокойствия, умения в будущем брать ответственность на себя и не бояться последствий. Оно возникает на фоне уверенности мамы в своей защищенности рядом с папой, в семье, в спокойной дружелюбной атмосфере. Если этого не происходит, то либо ребенок загонит чувство незащищенности внутрь себя и будет вечно всего бояться, либо, пытаясь искусственно создать защищенность вокруг себя, начнет проявлять агрессию к окружающим. И то, и другое – его естественная реакция на то, что произошло в его жизни в период 2-3-4 лет. В этом возрасте формируются способности общаться с другими людьми, умение доверять и дружить со

своими сверстниками. И чувство недоверия и незащищенности может переноситься на эти отношения.

«ПР+»: Поясните, пожалуйста, каким образом?

О.Н.: Например, неспособность дружить. Дружба – это необходимость брать на себя обязательства и нести ответственность за свои поступки по отношению к другу. Если мы друзья, то у нас есть взаимные обязательства. Но если я не доверяю своему другу, то я и не принимаю на себя никаких обязательств. Нет обязательств – нет полноценной дружбы.

«ПР+»: Разве может быть неполноценная дружба?

О.Н.: У детей – может. Это как обратная сторона медали. Будучи неспособным взять ответственность в дружбе на себя, ребенок может «лечь» под другого, более сильного. То есть стать ведомым. А это чревато многими негативными последствиями. Вырастая, такие люди склонны попадать под «дурное влияние», либо становиться «маменькиным сынком», либо «подкаблучником». В своих отношениях они будут подсознательно стремиться переложить груз ответственности на другого, а это значит – все время уходить от принятия решений, быть склонным к пассивности, неуверенности в себе. Из этого может развиться склонность к гомосексуализму, ибо отношения с противоположным полом требуют уверенности в себе.

«ПР+»: Картина более чем мрачная.

О.Н.: Если бы только это. Если с двух до трех лет формируется отношени к ответственности-безответственности, то с четырех до пяти – отношение к активности-пассивности. И тоже чувство незащищенности, пережитое в этом возрасте, приведет к тому, что ребенок будет бояться на подсознательном уровне предпринимать активные действия. Вроде бы он все решил, все продумал, все обсудил, но... делать ничего не хочет. Впоследствии из него вырастает неудачник.

Далее, в возрасте от пяти до семи лет формируются **этические принципы**. Их формирование идет на основе тех, что исповедуются в семье, и тех, что исповедовались в семьях родителей ребенка. А теперь представьте, что при разводе ребенок был свидетелем дележа имущества, причем в такой

форме, при которой, например, мать мужа кричала на невестку: «Это все наше, твоего тут ничего нет!» Что же удивляться, когда, чуть повзрослев, этот ребенок начинает воровать мелочь из маминого кошелька, недодает сдачу из магазина, подвирает в школе и дома, и так далее.

«ПР+»: Почему это происходит, ведь родители этому его не учили?

О.Н.: Потому, что те принципы, которые они вроде бы исповедовали на словах, рухнули в глазах ребенка в тот момент, когда они разводились. Причем тут важно не то, что они разошлись, а КАК они разошлись. В этот момент произошло крушение всех морально-этических ценностей мамы и папы, которые окружали ребенка до того. Эти ценности не спасли семью, они не уберегли ребенка от переживаний, поэтому в его глазах они обесценились, потеряли смысл.

«ПР+»: Хорошо, допустим, что развод уже состоялся какое-то время назад и прошел по «худшему» сценарию. В результате ребенок остался с мамой, и ей, видимо, придется иметь дело в первую очередь со всем тем, о чем вы только что говорили. Значит, это ее задача – провести психокоррекцию собственного чада?

О.Н.: Вы правы в том, что в нашей практике в большинстве случаев дети при разводе остаются с мамой. Поэтому давайте разберем, что ребенок может наследовать от матери в результате ее негативного опыта. Это – программы самоуничтожения.

«*Я плохая мать, раз я допустила, что от меня ушел муж*». Женщина занимается самобичеванием на глазах ребенка, и эти деструктивные чувства переходят к нему. Он тоже в аналогичных ситуациях будет в первую очередь испытывать комплекс неполноценности. Далее, мама испытывает **обиду, злость и агрессию** по отношению к бывшему супругу. А в ребенке от супруга – ровно половина, да еще и до седьмого колена его рода! И эти свои чувства мама может переносить на «отпрыска», причем бессознательно. Чуть ребенок ошибся, замешкался, заигрался, проявил забывчивость и так далее,– это вызывает злость и агрессию со стороны матери.

Она кричит, ругается, наказывает, иногда и физически, забывая, что она формирует стереотип будущего поведения своего сына или дочери.

Далее идет программа **сильной и независимой матери.**

«ПР+»: Разве и это плохо?

О.Н.: Давайте разберем. Мама, проповедующая эту программу, говорит: «*Все мужики — сволочи! Нормальных в нашей деревне/городе/стране нет! Но ничего, я и без них справлюсь со всеми трудностями*». И так далее. А потом воспитанная такой мамой девочка, став взрослой, приходит ко мне на прием и говорит: «*Они все козлы, придурки, дегенераты, уроды... Но мне 30 лет, и я хочу замуж*». И когда я спрашиваю: «А кто для вас мужчины?» Она смотрит на меня, как на спустившуюся с другой планеты, а потом говорит:

– Ну как кто – системы.

– Какие системы?– спрашиваю я.

– Ну, системы с другими мозгами, которые находятся в пространстве.

– А вы попробуйте объяснить мужчине, что он точка или система в пространстве, а потом спросите, почему он вас не любит.

Далее в разговоре выясняется, что когда этой девочке было 5 лет, от них ушел папа, и мама заняла позицию сильной матери. Она большую часть времени проводила на работе. Дочка воспитывалась бабушкой, а в те редкие минуты, которые мама проводила с ней, она всегда оскверняла память об отце и всех мужчинах вместе взятых, так и не выстроив свою личную жизнь, весь этот негативный комплекс передав дочке.

Далее идет программа **ревности.** Допустим, женщина разошлась с мужем, и она испытывает злость, обиду, страх, боль, неприятие мира и прочее, прочее, и она не работает с этими чувствами. А между тем у нее растет, предположим, чудная девочка – красивая, способная, улыбчивая, унаследовавшая и ее, и папины черты и способности. И у этой девочки есть хорошая бабушка, и с папой она продолжает видеться, и, может быть, вхожа в его новую семью, и она видит, как там складываются отношения. И эта девочка,

подрастая, влюбляется, и ее отношения с мужчинами складываются как-то по-другому, не так, как у ее мамы. И тут у мамы начинает вспыхивать ревность: «*Как это, у меня не сложилось, а у нее складывается? И это что, я напрасно эти 15 лет страдала? И моя этика, то, что я для себя решила – все неправильно?*» У нас у всех есть ЭГО, то есть все мы большие эгоисты, и признаться в своих ошибках – это великая ценность, но это далеко не каждому человеку дано. И вот начинается внутренний протест, который принимает формы ревности по отношению к успехам дочери, возникает борьба двух женщин. Мужчина – это точка, концентрация. Женщина – это пространство, всеохватность. Мужчина и женщина, находясь на одной территории, будут искать способы сближения. Женщина с женщиной будут стараться вытеснить «соперницу» со «своей» территории.

«ПР+»: А если у мамы не дочка, а сын, какие отношения будут складываться у них в этом случае?

О.Н.: Давайте разберем. У мамы вырос прекрасный сын, заботливый, умный, сильный, и у него, предположим, складываются хорошие отношения с девушкой. Он проявляет по отношению к этой девушке нежные чувства, ласку, заботу. И тут возникает мама, которая все это видит, и в душе у нее – протест: «*Это мой сын, я его растила, я его воспитывала, я его одевала-обувала, ночей не спала, лечила...*» и так далее. Ей бесполезно объяснять, что у мальчика был также и папа, что от святого духа только Иисус Христос был рожден! Она считает себя полноправной хозяйкой своего ребенка, а все другие – прочь с моей территории! «*Что эта «девка» сделала такого, что он ее так любит! Им еще и квартиру дай!*»

Вернемся к нашей теме: произошел развод, и это – дело двоих, а не одного. Если рассматривать его на уровне Вселенной, то это очень мощное энергетическое событие.

«ПР+»: Что вы имеете в виду?

О.Н.: Вообще, когда мужчина и женщина соединяются, в этом принимает участие огромное количество вселенской энергетики, ведь в результате такого соединения проявляется новая сущность, да еще какая – Человек! Это сравнимо с

Большим Взрывом, который ученые сейчас пытаются смоделировать при помощи адронного коллайдера. Так же, когда они расходятся, в пространство выделяется весь широчайший спектр чувств, которые испытывают при этом мужчина и женщина, и эти чувства способны определить дальнейшую жизнь не только двоих, но и их детей, а также детей их детей, и так далее. Понимаете, насколько велико это влияние!

«ПР+»: Можно задать вам такой вопрос: одинаковую ли роль в этом играют мужчина и женщина?

О.Н.: У женщины в этом смысле больше возможностей, ей природой дана чувственность, а это огромная сила. Она может пробудить мужчину тем, что способна любить, принимать, понимать, ощущать его таким, какой он есть. И, если мы говорим о разводе, то когда женщина говорит: «Он виновен там, там и там», – это неправильно.

«ПР+»: А как правильно?

О.Н.: Правильно – «мы». И, более того, «это я как женщина спровоцировала данную ситуацию».

«ПР+»: Вы рискуете навлечь на себя гнев определенной части нашей женской аудитории.

О.Н.: Иначе мы никуда не двинемся. Женщине надо понять, что она – главный хранитель семейного очага, и она мотивирует мужчину фактом своего присутствия рядом с ним. Надо честно признаться в этом себе самой и не ставить крест на мужчинах вообще.

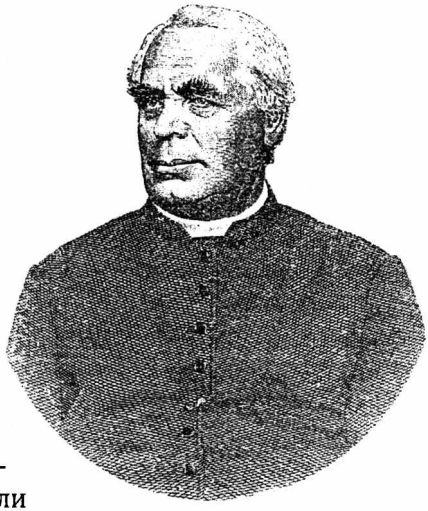
*(Продолжение см. в 12-м номере «Предупреждения Плюс» за 2008 год. – **Прим. ред.**)*

Оксана НИКИТИНА,
психолог, действительный член
Европейской психотерапевтической лиги.

Беседовал Сергей АНДРУСЕНКО.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы, вы можете послать их Оксане Борисовне в виде SMS на номер 8-1038-050-357-36-50 (г. Киев, Украина) или по электронной почте: NikitinaOksana@ukr.net

ВЛАЖНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ ПО КНЕЙПУ



Себастьян Кнейп

Водные процедуры как лечебное и профилактическое средство были известны с незапамятных времен. Достаточно сказать, что древние египтяне, индусы, персы, римляне высоко ценили силу воздействия воды на организм. В те далекие времена практически не было врачей в современном понимании этого слова, поэтому купания у этих народов были не только врачеванием, но и религиозным ритуалом.

Опыт древних по применению целительной силы воды со временем нашел свое воплощение в трудах доктора Зигмунда Гана, которыми впоследствии заинтересовался немецкий священник Себастьян Кнейп.

Себастьян родился в семье очень бедного ткача. Юноше пришлось проделать тяжелый путь, прежде чем стать священником. В годы учения он заболел туберкулезом легких в тяжелой форме, и врачи не надеялись на выздоровление. Но в 1848 г. произошло событие, которое коренным образом изменило его жизнь. Себастьян познакомился с трудом д-ра

Иоганна Зигмунда Гана, написанным в 1738 г., то есть почти столетие назад, о применении «прохладной свежей воды» для лечения болезней. Этот врач вместе со своим отцом и был провозвестником современного лечения холодной водой. Ган рекомендовал холодную воду и для ванн, и для питья. Кнейп под впечатлением этой книги решил применить ее положения на практике. И начал он с самого себя.

Среди зимы этот туберкулезный воспитанник духовного училища начал два-три раза в неделю бегать по три километра к Дунаю, чтобы окунуться в ледяную воду, когда тело было еще разгорячено бегом. Он оставался в воде несколько секунд и затем возвращался быстрым шагом домой.

Всем казалось, что он ускоряет свою гибель. Ни один врач не допустил бы, чтобы туберкулезный больной принимал холодные ванны летом, а тем более зимой... Через несколько месяцев Кнейп полностью выздоровел.

Известно около 200 различных способов применения воды: обливания, травяные ванны, компрессы, обертывания, растирания...

О том, как улучшить обменные процессы в организме, очистить его от токсинов, снять боль, нормализовать кровяное давление, улучшить лимфодренаж и т.д. при помощи влажных обертываний по Кнейпу*, и пойдет речь в этой главе.

ПОЛНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Полное обертывание есть одна из самых действительных процедур водолечения.

Для обертывания необходимы:

- Помогающее лицо.
- Постель.
- Одно или несколько шерстяных одеял, для взрослых - лучше всего длиной в 225-260 см и шириной в 165-200 см.

**При подготовке материала были использованы статьи из сс Платена «Новый способ лечения», С.-Петербург, «Просвещение», 1902 г.*

• Две или несколько полотняных простыней для взрослых в 200 см и шириною в 140 см.

• Вода соответствующей температуры в 15-18°. Высокая лихорадка и детский возраст требуют более высокой температуры (18-24°).

• Температура комнаты не ниже 15-16°.

• Температура тела должна быть, по меньшей мере, нормальной.

Производство обертывания

Шерстяное одеяло гладко расстилают на постели, так чтобы оно, когда на него ляжет пациент, доходило до середины затылка. Поверх этого одеяла (позднее будет указано, в каких случаях надо брать два одеяла) расстилают мокрую полотняную или шелковую простыню, которая с головного конца должна приблизительно на ширину ладони не доходить до края одеяла. Мокрую простыню отжимают то сильнее, то слабее; об этом я подробнее поговорю еще ниже. В иных случаях берут не одну мокрую простыню, а две и даже три и четыре. Поперек мокрой простыни в том месте, где придется нижняя часть спины пациента, кладут более или менее сильно отжатое мокрое полотенце. Все это изображено на рис. 1. Надо еще заметить, что шерстяное покрывало должно выступать за концы ног на 40-45 см, а мокрая простыня – на 25-30 см (на рисунке это недостаточно хорошо видно.). Если нет под руками шерстяных одеял надлежащей длины, то берут два одеяла и расстилают их вдоль постели так, чтобы одно заходило за другое сантиметров на 10.

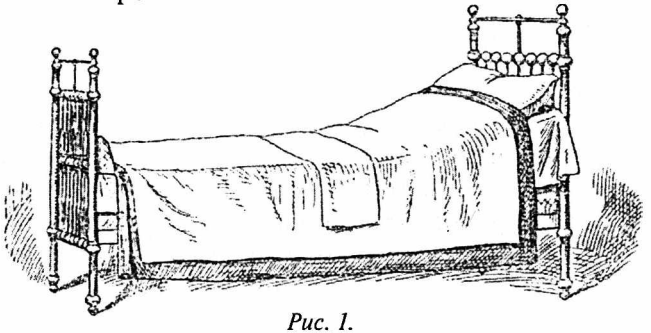


Рис. 1.

Когда все готово, пациент совершенно раздевается и ложится на обертывание так, как изображено на рисунке 2. Если есть основание опасаться прилива крови к голове больного во время процедуры обертывания, то следует предварительно смочить ему холодной водой голову, шею, грудь и подмышки или обмыть эти части тела.

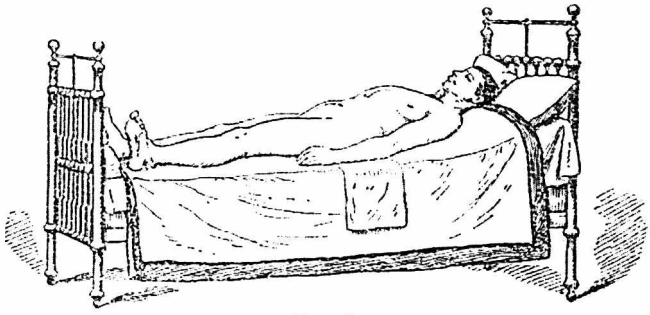


Рис. 2.

Пациент поднимает затем вверх обе руки настолько, чтобы ему можно было обернуть полотенце вокруг живота. Полотенце должно быть такой длины, чтобы оно могло охватить живот в два слоя. После этого пациент опускает руки, и ему обертывают простыней всю верхнюю часть туловища. Для того чтобы не стеснять дыхание во время процедуры, можно разрешить больному при обертывании держать руки под несколько тупым углом. Лицо, делающее обертывание, захватывает край простыни, ближе к нему лежащий, быстро накидывает его на пациента и затем подправляет с противоположной стороны под спину, плечи и шею. Точно так же поступают и с другой стороной простыни, накидывая ее на верхнюю часть тела и подправляя под спину, плечи и шею. Теперь очередь доходит и до ног; каждую ногу завертывают отдельно (рис. 3) с помощью соответствующего конца простыни.

Рис. 3.

Таким образом, главное внимание должно быть обращено на то, чтобы везде, между взаимно соприкасающимися поверхностями кожи, следовательно, между руками и туловищем, равно как и между ногами, простыня была хорошо подправлена, так чтобы вся поверхность кожи соприкасалась с мокрой простыней. Простыня должна везде плотно прилегать к телу и в особенности быть равномерно собрана у шеи. Части тела, трудно согревающиеся или развивающие мало тепла, должны быть обернуты в один слой мокрой простыни. Это особенно важно по отношению к стопам, если они холодны или можно опасаться, что они не нагреются в обертывании (у лихорадящих это почти постоянно бывает); в таких случаях стопы завертывают не в мокрую простыню, а только в шерстяное одеяло. (Холодные ноги можно заранее согреть «сухим растиранием» или «легкой паровой ванной». После того согревшиеся ноги хронического больного обертывают во влажную простыню, но из предосторожности не мешает положить в обертывание к стопам согревающую бутылку (грелку). Лихорадящим, у которых стопы завернуты только в шерстяное покрывало, надо положить к стопам согревающие бутылки, обернутые влажным платком.)

Когда обертывание в мокрую простыню закончено (рис. 4), лицо, производящее эту процедуру, стоя у постели сбоку, берет свешивающийся с противоположной стороны край шерстяного одеяла и, возможно плотнее прижимая его к телу, обводит его вокруг последнего и подправляет под шею, туловище и ноги. Надо обращать особенное внимание на то, чтобы одеяло при этом плотно облегало шею, не оказывая, однако, на нее никакого давления.

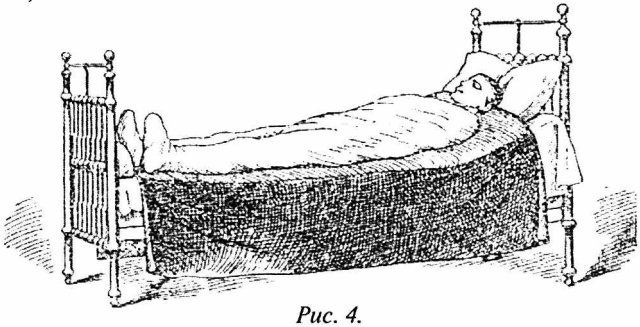


Рис. 4.

После этого обертывается вокруг тела пациента и другая свешивающаяся со стороны обертывающего сторона шерстяного одеяла; нижний конец последнего, выступающий на 40-45 см, собирают в складки, загибают и подправляют под ноги, которые для этого осторожно приподнимаются; верхний свободный продольный край одеяла подтягивается вверх (рис. 5) и плотно подправляется под плечо и шею (рис. 6).

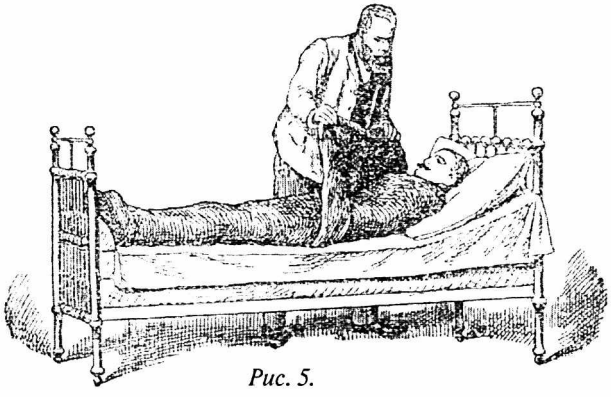


Рис. 5.

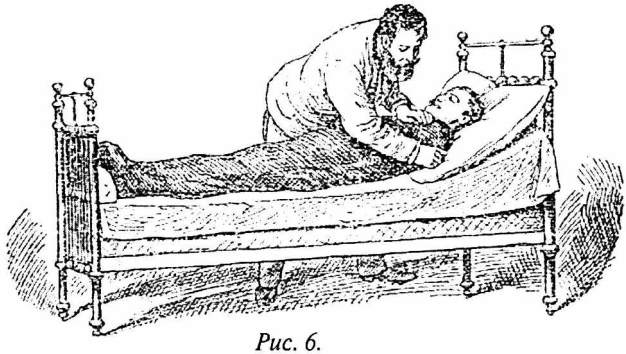


Рис. 6.

Теперь полное обертывание готово, представляя собою картину, изображенную на рис. 7.

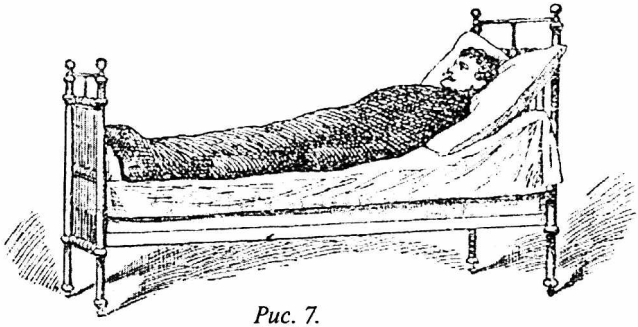


Рис. 7.

В зависимости от преследуемой цели, смотря по тому, желательно ли скорее или медленнее достигнуть согревания, добиться большего или меньшего скопления тепла и т.п., поверх шерстяного одеяла можно положить еще одно шерстяное покрывало или пуховик (рис. 8), плотно подправив концы их под оба бока пациента, так как всего более надо опасаться доступа воздуха к телу обернутого.

Теперь можно открыть одно окно.

Между концами ног и концом кровати надо положить еще пуховую подушку. Подбородок обернутого должен всегда находиться поверх обертывания и покрывающего пуховика,

для того чтобы дыхание совершалось беспрепятственно, и к легким всегда притекал чистый, богатый кислородом воздух.

Смотря по действию, которого желают достигнуть, пациент может оставаться в обертывании от 1 до 3 часов.

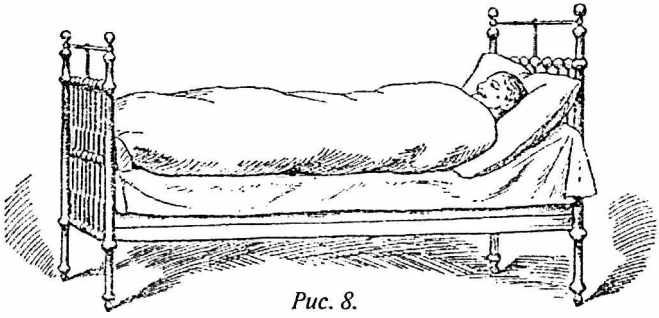


Рис. 8.

Вся процедура обертывания должна производиться очень быстро. Правда, она не требует особой ловкости, но все-таки лучше попрактиковаться в этом приеме заранее на здоровых людях.

ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Если желательно оказать возбуждающее действие, т. е. вызвать искусственное лихорадочное состояние или произвести термическое раздражение на все тело или отдельные его части, то рекомендуется хорошо отжать мокрую простыню. При более продолжительном обертывании, когда благодаря согреванию мокрой простыни разовьется влажная теплота и влага, содержавшаяся в ней, отчасти превратится в пары, от тела, вследствие испарения, отнимается более тепла, чем это возможно в том случае, когда простыни совершенно мокры. Так как при сильном отжимании простыни испарение совершается скорее, то при таком обертывании и развитие тепла, и отнятие его будут больше, чем при обертывании в совершенно мокрые простыни, особенно если продолжительность приема еще усилит возбуждающее действие хорошо отжатой простыни.

Чем холоднее будет сильно отжатая простыня, тем скорее наступит согревание и тем продолжительнее будет реакция. Я не могу не повторить здесь еще раз, что холодная температура воды является раздражителем для кожных нервов и притом тем сильнейшим, чем больше разница температуры тела и воды. Раздражение передается по нервам в мозг, ощущается там как «холод» и вызывает одновременно чувство оживления и освежения.

Наряду с нервным эффектом – возбуждением нервных окончаний в коже – происходит сокращение кожных сосудов, кровь покидает кожу и мощным током направляется к внутренним органам, отправления которых вследствие этого усиливаются. Чем холоднее вода, тем сильнее будет раздражение нервов и кожи, тем большее количество крови будет вытеснено, тем сильнее будет ток ее внутрь организма, тем скорее победить обратное стремление крови, тем живее будет прилив крови к поверхности тела, тем правильнее будет кровообращение, тем равномернее будет распределение крови, тем значительнее будет содержание крови в кожных сосудах, тем больше будет развитие тепла, лучеиспускание его и испарение, тем скорее произойдет сгорание и выделение отложившихся продуктов распада, тем энергичнее будет совершаться обмен веществ. Чем чувствительнее индивидуум и чем ниже температура, тем интенсивнее будут совершаться только что описанные процессы. Не надо только думать, что чем теплее будет вода, в которой смочена простыня, тем скорее согреется пациент. На самом деле справедливо как раз обратное.

Теплота, которая развивается при посредстве сильно отжатой холодно-влажной простыни, поверх которой находится несколько шерстяных одеял, иными словами – при посредстве возбуждающего обертывания с накинутыми поверх одеялами и перинкой, вскоре достигает такой высоты, которая не только равна теплоте тела, но даже превышает ее. Это будет уже лихорадочное состояние. Масса посторонних веществ, находящихся в теле, благодаря такому воздействию быстро переходит в

состояние брожения. К возбудителям болезни, находящимся в крови, присоединяются новые, уносятся током крови к поверхности кожи и выделяются здесь в виде испарений. При удалении обертывания можно убедиться обонянием, что возбуждающее обертывание высасывает болезнетворные начала; то же самое можно констатировать и с помощью зрения при стирке мокрых простынь. Снятые простыни пахнут тем интенсивнее, чем более испарило из себя тело во время обертывания. Вода, в которой моют такие простыни, представляется в большей или меньшей степени мутной.

Возбуждающее обертывание уместно при хронических недугах, когда необходимо путем усиления обмена веществ изгнать из организма болезнетворные начала.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ПОЛНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Успокаивающее, т. е. унимающее лихорадку, полное обертывание поможет ограничить слишком энергичный обмен веществ и задержать и ослабить процессы горения. Оно требует, в зависимости от степени желаемого воздействия, применения одной или нескольких чуть-чуть отжатых простыней, смоченных, смотря по силе лихорадки, более или менее холодной водой, легкого шерстяного покрывала и очень слабого покрытия (а иногда и никакого). Продолжительность такого обертывания сравнительно невелика. Как только влажная часть обертывания нагреется, что при высокой лихорадке может наступить через 5-10-15 минут, надо немедленно же развернуть больного и положить в новое обертывание. Необходимость немедленной перемены обертывания очевидна. Если мокрая простыня нагреется до 37°, т. е. до температуры тела, то она уже не будет в состоянии отнимать от тела тепло. Пациент вновь станет беспокойным, его голова – горячей, щеки покраснеют, дыхание сделается коротким, а пульс – быстрым. Ввиду этого на рядом стоящей постели готовят свежее обертывание и сразу переносят пациента из одного обертывания в другое. Можно так повторять

процедуру 2-4 раза, а иногда и чаще, пока, наконец, не удастся ослабить лихорадку.

Нет нужды доказывать, что при быстрой перемене обертываний отнятие тепла будет совершаться тем энергичнее, чем мокрее, толще и грубее будет простыня. Надо только избегать применения слишком холодной воды при высокой лихорадке (основанного на ложном убеждении, будто от этого скорее понизится температура). Застой внутри организма вызовет тогда опасные нарушения в кровообращении, которые скажутся замедлением дыхания и деятельности сердца, едва слышным, но частым пульсом, бледностью или посинением поверхности тела, холоданием конечностей и другими явлениями; под конец может наступить коллапс (упадок сил при приближении смерти). Чем выше лихорадка, чем моложе, чувствительнее и возбудимее пациент, тем теплее должна быть вода, которой смачивается простыня.

В последних обертываниях, делаемых для понижения температуры тела, больной обыкновенно остается дольше, чем в первых, так как он нагревает их медленнее. Если болезнь такого рода, что должна разрешиться критическим потом, — который также понижает лихорадочную температуру, ибо пот есть, так сказать, «пена» с находящейся в теле бродящей массы, — то при последнем обертывании можно несколько сильнее отжать простыню и взять более толстые шерстяные покрывала для самого обертывания и покрывания пациента. Тогда это будет так называемое возбуждающее обертывание. Такое обертывание можно делать для заключения серии успокаивающих обертываний при тех формах болезней, которые по природе своей склонны разрешаться проливным потом, например при катарах, простудах и т. д. Наоборот, при болезнях воспалительного характера (дифтерите, воспалении легких, воспалении брюшных органов, воспалении плевры и брюшины, тифе и т. д.), а также при сыпных болезнях (кори, скарлатине, оспе и т.д.), имеющих более или менее типичное течение и при которых следует лишь удерживать в известных границах чрезмерные лихорадочные движения, какие наблюдаются в стадии жара, следует делать только часто переменя-

емые успокаивающие или понижающие лихорадку полные обертывания. Успокаивающее, охлаждающее, противолихорадочное полное обертывание есть одно из наилучших средств для щадящего понижения лихорадочного жара. Оно пригодно главным образом при лечении слабых, нежного сложения, возбудимых и малокровных пациентов, а также в тех случаях, когда надо достигнуть успокоения нервной и кровеносной системы и устранить воспалительные состояния, хотя поддающиеся и другим лечебным процедурам.

ОБЩИЕ ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ПОЛНЫХ ОБЕРТЫВАНИЙ

Применение полных обертываний воспрещается только при таких болезненных состояниях, которые требуют возбуждающего или раздражающего воздействия с мгновенным успехом, как при холере, потере сознания, ударе, внезапно наступившей слабости сердца, задержке дыхания и т. п. В этих случаях показаны растирания с обливаниями водой или же различного рода ванны.

За всяким полным обертыванием должно следовать новое обертывание, или же быстрое обмывание (16-22°), растирание в простыни (18-24°), короткая полуванна (22-25°), полная ванна (26-27°) или туловищная ванна (18-22°). Последнее обертывание всегда заканчивается непродолжительной охлаждающей процедурой Цель этой процедуры, во-первых, устранить остатки излишнего тепла, скопившегося на поверхности кожи, и таким образом дополнить действие обертывания, во-вторых, вновь вызвать сокращение сосудов кожи, ставших вялыми под влиянием влажной теплоты обертывания, далее вызвать закрытие кожных пор и произвести при посредстве нервов оживляющий эффект на весь организм.

Во время охлаждающих процедур надо закрывать окна; то же самое нужно делать и при перемене обертываний. Когда хотят обмыть больного, нужно развернуть сначала только верхнюю часть тела, обмыть, обсушить и надеть рубашку. После этого можно снять обертывание и с ног и их также

обмыть, вытереть и одеть. При обсушивании надо избегать всякого трения. Оно производится путем легкого прикладывания сухого полотенца, особенно в том случае, когда имеют дело с кожными и сыпными болезнями. Можно также и не вытирать больного. Окончив эту процедуру, больному дают отдых и открывают окно.

Никогда не следует забывать открыть одно или несколько окон в то время, когда пациент лежит в обертывании. Чистый, свежий, богатый кислородом воздух ускоряет согревание в обертывании, т.к. скорейшее согревание тела при открытом окне объясняется ускорением процессов горения (обмена веществ) под влиянием усиленного притока кислорода.

Простыни для обертываний должны быть всегда под рукою и притом в двойном количестве, чтобы для нового обертывания можно было брать свежие, только что выстиранные во время промежутка между двумя процедурами. Бывшие в употреблении простыни, переполненные болезнетворными веществами, надо мыть в теплой воде, полоскать в холодной и просушивать на воздухе. При часто переменяемых обертываниях приходится, конечно, пускать в дело и простыни от предшествующего обертывания, разумеется, хорошенько выстирав их в теплой воде. Очевидно, что непосредственно перед употреблением их надо смачивать водой надлежащей температуры. Пользуясь тем временем, когда больной лежит без обертывания, необходимо основательно выстирать простыни, прокипятить и высушить на открытом воздухе. Шерстяные одеяла нужно выколачивать и проветривать. Лучше всего вывешивать их на солнце, где они прекрасно «продезинфицируются». Время от времени надо мыть и шерстяные части обертываний.

Все приготовления для наложения обертывания должны быть закончены прежде, чем больного начнут раздевать. Во время самой процедуры обертывания не следует слишком много говорить с больным; лучше сосредоточить все свое внимание на правильном производстве обертывания. Надо стараться все время сохранять полное спокойствие. Беспокойство и «нервная» спешка со стороны лица, производящего обертывание, раздражают больного.

Никогда не следует беспокоить пациента, заснувшего в обертывании. Его нужно освободить от обертывания только тогда, когда он проснется. С другой стороны, никогда не следует медлить с переменой обертывания, если появились беспокойство, возбуждение, жар и т. д. или если наступила потеря сознания.

При перемене обертывания все нужное для обертывания должно быть готово до начала высвобождения пациента из первого обертывания.

Об удовлетворении всяких естественных нужд надо позаботиться до начала процедуры. Не надо этого забывать в особенности тогда, когда имеешь дело с детьми, которых необходимо заставить сделать все заблаговременно. Для взрослых, страдающих недержанием мочи, кладут в обертывание так называемый «мочеприемник». Для предупреждения всяких «случайностей» можно применять этот «похвальный обычай» вообще при всех долго продолжающихся, возбуждающих полных обертываниях.

Холодные стопы никогда не должны попадать во влажное обертывание, они должны быть закутаны только в шерстяное покрывало. Если опасаются, что ноги станут холодными во время самого обертывания, то надо, обернув их мокрой простыней, положить к ним согревающую бутылку и закрыть ее шерстяным покрывалом вместе с ногами.

КРЕСТООБРАЗНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Крестообразное обертывание, или Т-образная повязка, имеет большое применение в водолечении, особенно при женских и мужских (половых) болезнях. Форму повязки можно видеть на рис. 9. Готовая к употреблению повязка для взрослых имеет в длину 130-150 см и в ширину 40 см. К шерстяной и к внутренней частям компресса, накладываемого на живот, на середине длинной стороны пришиваются две полоски – шерстяная и полотняная (или шелковая) шириной в 12-15 см и длиной в 50-60 см. Шерстяная полоска должна со всех сторон быть на 1-2 пальца шире полотняной.

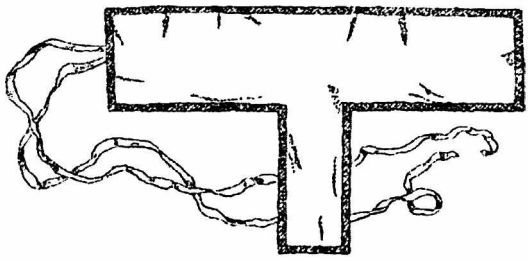


Рис. 9.

Накладывание этого обертывания совершается в постели или в стоячем положении. Когда обертывание расстилается на постели, пришитая полоска должна быть обращена к ногам. Пациент, подняв рубашку до подмышек, ложится на обертывание, берет пришитую продольную влажную полоску, протягивает между ног и кладет себе на живот; затем он кладет на живот одну сторону поперечной влажной части повязки, прикрывая ею конец продольной, а потом покрывает живот другой стороной поперечной части повязки. Та же самая процедура проделывается и с шерстяной частью повязки: сначала шерстяная пришитая продольная часть закладывается поверх законченного влажного обертывания (рис. 10), а затем обе стороны поперечной шерстяной части накладываются на живот одна на другую, вполне прикрывая влажное обертывание. Шерстяная часть укрепляется тесемками, или безопасными булавками, или, наконец, шпильками. Оконченное обертыва-

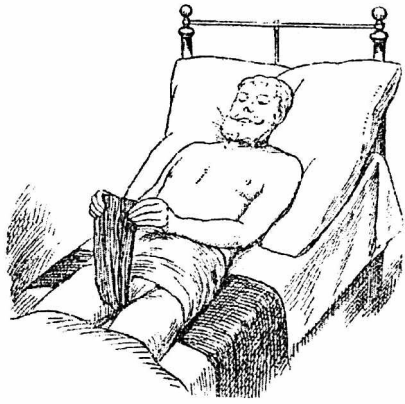


Рис. 10.

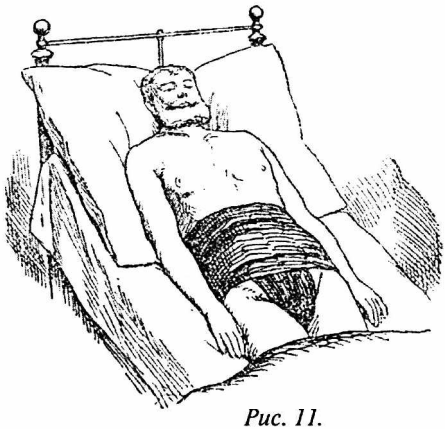


Рис. 11.

ние изображено на рис. 11. В заключение рубашку спускают вниз, и пациент хорошенько укрывается в постели.

Таким образом, надо помнить, что продольная часть всегда должна придерживаться брюшным компрессом, который поэтому должен доходить до паховой области. Если желают еще более усилить действие крестообразного обертывания, то под влажную его часть можно положить еще компресс, сложенный в 2 или 4 раза и более или менее отжатый. Вода для крестообразного обертывания берется обыкновенно в 15-18°, а в известных случаях – даже и в 20-22°.

Возбуждающее, равно как и успокаивающее крестообразное обертывание имеют широкое применение при лечении половых болезней. Болезни матки, смещения ее, выпадения, полипы, кисты, болезни влагалища, опухоли яичников и т.д., вообще затвердения, воспаления, язвы и истечения из женских половых органов требуют применения этого обертывания. Характер болезни и состояние ее в данное время диктуют вид процедуры: возбуждающий или успокаивающий. Нужно выяснить себе: желательно ли вызвать воспаление, иными словами – превратить хроническое болезненное состояние в острое, или же устранить имеющееся налицо воспаление. Так, например, при какой-нибудь женской болезни может сначала понадобиться ежедневно на ночь делать возбуждающее обертывание. Относительно применения его справедливы все основные правила, касающиеся других обертываний. Если оно высохло, его надо снять. За первым обертыванием следует новое

или же охлаждающая процедура, или же, наконец, пациент остается в постели до восстановления нормальной температуры тела и обсушивает руками части тела, бывшие обернутыми. Если рано или поздно, вследствие возбуждающего лечения, наступит кризис, тягостные явления, бывшие раньше, усилятся, станут ощутительнее и наступит кажущееся ухудшение, т.е. переход хронического состояния в острое, лихорадочное, воспалительное, то немедленно надо заменить возбуждающее крестообразное обертывание таким же успокаивающим и применять его до тех пор, пока не пройдет воспалительное состояние.

При упорных мужских половых страданиях, например, при застарелых стриктурах (сужениях, например, мочевого канала. — **Прим. ред.**) и т.д., возбуждающие крестообразные обертывания попеременно с успокаивающими оказываются настолько же полезными, как и при свежих заражениях, например, шанкре и т.д. Эти обертывания применяются также с успехом при столь распространенных страданиях, как поллюции (непроизвольное истечение семени) и половая неврастения (нервная слабость полового происхождения).

Крестообразное обертывание часто делается совместно с другими процедурами водолечения, например, с полными обмываниями, растираниями, сидячими ваннами, туловищными ваннами, а у женщин – особенно со спринцеваниями влагалища водой в 22-26°. Крестообразное обертывание является опасным конкурентом «высоко развитой» современной хирургии. Оно устраняет внутренние и наружные новообразования на половых органах, делая излишними проколы, выжигания, вырезания, прижигания и т.д., притом устраняет их самым щадящим и безопасным образом, имеющим еще то преимущество, что в данном случае достигается действительное излечение, а не подавление проявлений болезни, что очень часто бывает при оперативном лечении. Само собой разумеется, что крестообразное обертывание, соединяя в себе, помимо специфического действия, еще и свойства брюшного компресса, применяется с успехом и при тех страданиях, которые находятся в более или менее тесной

связи с половой сферой. Это обертывание оказывается весьма действенным средством при лечении болезней почек и мочевого пузыря и расстройств отправлений нижнего отрезка кишечника, особенно прямой кишки.

Если продольная часть обертывания должна служить исключительно для успокоения и охлаждения и, стало быть, требует частой смены, то полезно не пришивать ее, но подправлять под брюшной компресс, который будет тогда одинаково придерживать ее как спереди, так и сзади.

ОБЕРТЫВАНИЕ ГОЛОВЫ

Обертывание головы обыкновенно производится в возбуждающей форме (см. выше. — **Прим. ред.**).

Возбуждающее обертывание головы применяется чересчур мало, несмотря на неоспоримо полезное действие. Головная боль при малокровии и слабости нервов зависит от недостатка крови в голове и болезненного сужения сосудов, а вовсе не от прилива крови к мозгу и к его оболочкам, как это ошибочно думают. В таких случаях, в особенности при так называемой мигрени, обертывание головы приносит большую пользу. Действие развивающейся влажной атмосферы паров на кожу головы вызывает расслабление сосудов и успокоение нервов. Обертывание головы делают перед отходом ко сну и оставляют на всю ночь.

Рис. 12.

Наложение обертывания очень просто. Мокрое, хорошо отжатое полотенце кладут на лоб и голову и покрывают шерстяным платком в виде чалмы или так, как изображено на рис. 12. В последнем случае надо до накладывания влажного обертывания точно пригнать шерстяной платок к обнаженной голове, завязав узлы на каждом из четырех углов. Если его натянуть после этого на влажное обертывание, то он плотно охватит последнее. После снятия обертывания лучше всего обтереть голову мокрым полотенцем и насухо вытереть.

Для того чтобы воздействовать на голову успокаивающим и охлаждающим образом, применяют холодные мокрые компрессы, накладки или обертывания, которые с пользой можно накладывать на шею и затылок и менять по мере согревания. Во время лихорадочного жара можно охладить голову еще и увлажнением через каждые 4-5 минут водой в 13-18°; при этом не следует обсушивать голову, но надо давать воде испаряться, что и производит охлаждение.

Головной виккель по Кнейпу

Головной виккель по Кнейпу ничем не отличается от только что описанного обертывания головы. Вот что Кнейп сам пишет о нем.

«Головной виккель действует лучше всего в тех случаях, когда в голове чувствуется тяжесть вследствие ревматического состояния или сильного прилива крови к голове и когда иным путем не удается добиться отвлекающего действия, например при застоях крови и соков. При болезнях мозга он применяется редко, ибо как скоро отвлекающее действие виккеля оказывается слишком сильным, обыкновенно появляется очень большая слабость и т.д.»

«ПР+» : Чтобы ни у кого не осталось сомнений в пользе влажных обертываний, мы вытащили из рукава два следующих ретроматериала. В обоих случаях, заметьте, идет речь о потогонных процедурах. Об этом же говорит и Кнейп, правда, у него этот эффект называется больше «выделениями», но от этого их суть не меняется.

ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ХИМИОТЕРАПИЮ, ПРИДЕТСЯ ПОПОТЕТЬ

Онкологические заболевания

Тема беседы нашего корреспондента Сергея Андрусенко с хорошо известным вам доктором Печеневским сегодня несколько не типична для последнего. До сих пор Александр Васильевич занимался просвещением нас в области лечения урологических, сосудистых, эндокринных органов. Однако редакция получает неимоверное количество писем от онкобольных с вопросами, подавляющее большинство которых связано с химио- и радиотерапией. Одни сомневаются – делать, не делать, другие жалуются на тяжелые последствия оной, приводящей, кстати, и многие органы и системы в плачевное состояние. Мы обратились к доктору Печеневскому с просьбой рассказать, как облегчить лечение онкозаболеваний, ожидая, что речь опять пойдет о бесконечных сборах, изрядно надоевших (да простит нас уважаемый доктор) нашему читателю. Однако Александр Васильевич неожиданно заговорил о том, о чем все время твердил Борис Васильевич Болотов – о потогонных процедурах. Причем подошел к этому вопросу не с теоретической, а с чисто практической точки зрения: как организовать такую процедуру дома не только в отсутствие сауны или бани, но даже и элементарной ванны.

«Предупреждение Плюс»: Огромное количество больных подвергается сегодня химио- и радиотерапии. Не оспаривая необходимость этой процедуры, давайте поговорим на тему поддержания организма до, во время и после нее, ведь вследствие такого лечения организм переполняется токсинами –

продуктами распада опухоли и часто не справляется с их выведением, человек погибает. Правда, существует гемодиализ – процедура очищения крови, но он довольно дорог и доступен далеко не каждому. То же касается и препаратов, связывающих продукты распада, поддерживающих печень, почки и органы ЖКТ, наиболее страдающие от этой процедуры.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ: Действительно, большинство онкобольных подвергается операции и химиотерапии, либо операции и лучевой терапии, либо обоим видам терапии сразу: перед операцией – лучевая терапия, после нее – химиотерапия. Такие схемы лечения апробированы и широко применяются в современной онкологии. Я убежден, их не следует бояться при соответствующей предварительной подготовке организма и помощи ему во время этих процедур и после них *средствами фитотерапии* – это, как показывает мой опыт, вполне реально. Сегодня мы поговорим об одном из подходов в лечении онкобольных средствами фитотерапии.

«ПР+»: Итак, вопрос стоит ребром: что делать при химиотерапии, чтобы ее последствия не оказались страшней самого заболевания?

А.П.: Прежде всего поддержать выделительные органы. Это легкие, кожа, почки, кишечник, печень, участвующие в процессе метаболизма (внутреннего обмена в организме). Наиважнейшая процедура в этом ряду – **усиление потоотделения** для выведения токсинов через кожу.

«ПР+»: Так что же, во время химиотерапии надо регулярно посещать сауну или парную?

А.П.: Вообще онкобольному не рекомендуют разогрев организма. Правда, внутренняя температура тела в парной повышается максимум на 1-1,5 градуса, что само по себе не вредно. Но происходит усиление кровообращения, что может приводить к метастазированию – вот чего надо бояться. Поэтому вместо парной применяют другие потогонные процедуры.

«ПР+»: Какие?

А.П.: Первая процедура – это **ванны** с температурой воды в них строго **от 37 до 40 градусов**. В этой ванне больной находится определенное время, в результате чего активизируется выделительная и всасывательная функции кожи. В воду добавляются отвары лекарственных растений, которые проникают внутрь организма, попадают в кровоток, разносятся по органам и начинают там действовать. Подобные процедуры проводят *до химио- и лучевой терапии, во время и после них*, что существенно снижает отрицательные последствия этих видов лечения.

«ПР+»: Давайте поподробнее: сколько времени сидеть в ванне, какие лекарственные растения применять?

А.П.: Время приема ванны – 15-20 минут, температура воды – 37-40 градусов, частота – 2-3 раза в неделю. Курс – 15-20 ванн и более, в зависимости от состояния больного. Лучше проводить процедуру вечером, чтобы потом отдохнуть, например, одеться и посидеть, почитать книгу, послушать музыку, в то время как процесс потоотделения еще продолжается.

«ПР+»: Какие лекарственные растения применять для ванн?

А.П.: Во-первых, есть ряд лекарственных растений, обладающих свойствами **связывать токсины**. Это в первую очередь *береза*, ее ветки, листья и почки. *Сосна* и *ель* – верхушки веток (длиной 10-15 см) с иголками – тоже годятся.

Взять от 200 до 500 г листьев и веток и отварить в 5 л воды в течение 10-15 минут на малом огне. Настоять 1,5-2 часа, процедить и вылить в ванну с водой температуры 37-40 градусов. Свежих листьев берется больше – до 600 г.

Подойдет и *березовый сок*: 2-3 литра березового сока (не разбавленного) на одну ванну. Используют и хвойный эликсир или концентрат.

«ПР+»: Можно ли повторно принимать эту же ванну, предварительно разогрев ее до 40 градусов?

А.П.: Я бы этого не рекомендовал в случае химиотерапии. Дело в том, что после приема ванны в воде останутся выведенные организмом токсины, которые могут всасываться обратно при последующем приеме. Онкобольному нужна

каждый раз свежеприготовленная ванна. Но сами листья и ветки можно отваривать дважды, сохраняя их до повторного употребления в холодильнике.

«ПР+»: Какие еще растения подойдут для ванн в смысле нейтрализации токсинов?

А.П.: *Подорожник, спорыш, крапива, эвкалипт, тысячелистник, череда, лопух (лист, корень), иглы сосны, кора дуба, кора осины, смородиновые листья и ветки, цветки ромашки, календулы* – все имеется сейчас в аптеках, но можно собрать растения и самому. Ветки плодовых деревьев – *яблоня, груша, вишня* – тоже подойдут. Из этого списка выбираем 4-5 доступных растений в равных частях. Общий вес сбора – до 0,6 кг свежих растений, до 300 г – сухих. Настой приготавливается по указанной выше схеме. Отваренные единожды растения можно отжать и положить в холодильник в полиэтиленовом пакете для повторного заваривания. Для третьей ванны растения берутся заново.

«ПР+»: Известно, что разные люди потеют по-разному. Как быть тем, у кого эта функция снижена?

А.П.: Мы подходим ко второму классу растений, **повышающих пото- и мочеотделение**. *Цветки бузины черной, ее листья и корни* – очень хорошее в этом смысле средство. Можно принимать как внутрь (1 ст. ложку цветков или корней или 2 ст. ложки листьев на стакан воды кипятить 5 минут на малом огне, настоять 40 минут, процедить и выпить с медом за 30 минут до приема ванны), так и добавлять в сбор для ванны. *Цветки липы, листья брусники и толокнянки* обладают таким же свойством. Можно не пожалеть для себя и добавить в ванну 100 г *меда*, можно нанести мед на кожу за 30 минут до ванны, разведя 5 ст. ложек меда в 1/3 стакана теплой воды. В первую очередь мед наносится на волосистую часть головы, лицо, шею, грудь – здесь происходит наиболее сильное всасывание. Находясь в ванне, можно рассасывать во рту 1-2 ч. ложки меда для повышения потоотделения.

«ПР+»: А как быть тем, у кого есть камни в почках? Не усугубит ли ванна их состояние?

А.П.: Ни в коем случае. Теплая ванна весьма показана в этом случае в сочетании с приемом мочегонного настоя внутрь. Делают так:

4 ст. ложки цветков *липы* заваривают 1 л кипятка, настаивают в термосе 1 час, процеживают и выпивают первые 1/2 л за 30 минут до ванны, вторые 1/2 л – сидя в ванне, с медом вприкусу.

Если нет цветков липы, можно воспользоваться листьями *брусники* или *толокнянки*, а можно пить *пиво*, нагретое до вскипания, то есть до 70-80 градусов, одну бутылку за 20-30 минут до ванны, вторую – находясь в ней. Мочеиспускание можно провести прямо в ванну, при этом мочевыводящие пути расслабляются, и камешки легко выходят через них.

«ПР+»: Да, но не слишком ли напрягают почки, и так ослабленные болезнью и химиотерапией, все эти мочегонные процедуры?

А.П.: Конечно, напрягают. Но эта нагрузка как раз весьма полезна. Почки, даже будучи воспаленными, поврежденными, пострадавшими от химиотерапии, при проходе крови через них начинают восстанавливаться, ткани их оживают, концентрация токсинов в них, а следовательно, и в организме в целом, снижается. Одновременно облегчается и состояние печени, других органов, улучшается кроветворение.

«ПР+»: Чем мы можем, кстати, защитить печень?

А.П.: Третий класс растений – **«печеночные» травы**: это в первую очередь *донник лекарственный* (цветки и листья). Он сейчас широко доступен, а главное – снижает вязкость крови и повышает количество лейкоцитов в крови, которое нередко падает при химиотерапии. Более того, существуют пороговые значения лейкоцитов (1-2 тыс./мм^3), ниже которых продолжать цикл химиотерапии нельзя. Такими же свойствами обладают и *расторопша пятнистая, девясил, календула*, также имеющиеся в аптеках. Корень *одуванчика* и *крапива* отлично восстанавливают поджелудочную железу, тоже сильно страдающую в процессе химиотерапии. Хочу предостеречь городских жителей от сбора корней одуванчика в черте города. Дело в том, что он хорошо накапливает тяжелые металлы, в частности свинец.

«ПР+»: Если болезнь зашла в такую стадию, что больному непосилен прием ванн, как быть ему? Или, например, в доме нет ванны?

А.П.: В этом случае возможно **обертывание**. Если обернуть человека мокрой простыней и положить его в постель, то при сохранении нормальной температуры тела (36,6) он окажется как бы в парилке и будет усиленно потеть, что и требуется.

«ПР+»: Расскажите подробно об этой процедуре.

А.П.: Методика такова:

сначала делают отвар из тех же лекарственных растений и по той же схеме, что и для ванн (см. выше). Настой или отвар охлаждают до *комнатной температуры*. Берут две простыни, чтобы создать достаточный резервуар для лекарства. Далее, на кровать кладут в такой последовательности: теплое одеяло, целлофан либо клеенку и хорошо смоченные в настое и слегка отжатые простыни. Больной ложится раздетым на простыни и обертывается всеми приготовленными слоями с головы до пят, чтобы был своеобразный термомешок. Сверху можно укрыться дополнительным одеялом. В первый момент будет холодновато, но в течение 5-7 минут наступит прогревание и начнется процесс потения. Находиться в таком положении нужно от 1,5 до 2,5 часа, но первые 2-3 процедуры делаются короче: детям – 1/2 часа, взрослым – 1 час.

«ПР+»: Могут ли быть осложнения при таких процедурах?

А.П.: Нет, обертывания обычно очень хорошо переносятся, некоторые даже засыпают – в этом случае можно поставить будильник, а можно и просто полежать. Кстати, обертывание при химиотерапии можно проводить по такой схеме: за 2-3 недели до нее – обертывания с настоями на лекарственных растениях, во время химиотерапии и неделю после нее обертывания чередуются – одно с настоем на лекарственном растении, другое – просто с дистиллированной водой, способной «выкачивать» токсины и вредные соли из организма.

«ПР+»: Как часто проводятся обертывания и можно ли их чередовать с ваннами?

А.П.: Если проводятся только обертывания, то их частота от двух-трех и даже до семи раз в неделю, по самочувствию. Если они чередуются с ваннами, то один раз в неделю – ванна, другой – обертывание. Курс, повторю, от 15 процедур и более, опять же по самочувствию.

«ПР+»: Какие *противоопухолевые* растения можно добавить в настой для ванн или обертываний?

А.П.: Это четвертый класс растений. *Чистотел*, затем *подорожник, корень пиона уклоняющегося, бадан*. Противоопухолевой активностью обладают и *береза*, и *чага*, и *дурнишник*.

«ПР+»: Какова должна быть концентрация этих растений в сборе?

А.П.: Конечно, если это сильнодействующее растение, то его количество в сборе должно быть, скажем, не 100 г, а 50, или до 10% от общего веса сбора. Это касается в первую очередь чистотела и дурнишника. То есть надо не отключать сознание от процесса лечения.

«ПР+»: Хорошие слова. Вот бы еще этому девизу всегда следовали не только пациенты, но и врачи...

А.П.: Я, кстати, еще раз предостерег бы от чрезмерного увлечения сильно ядовитыми растениями для ванн. Многие ошибочно полагают, что ванна с таким растением – более щадящая процедура, нежели прием внутрь. На деле – все наоборот: при приеме внутрь две ст. ложки растения завариваются и растягиваются на весь день, подвергаясь до всасывания в кровь частичной переработке в пищеварительном тракте. При приеме же ванны растение напрямую поступает в кровь на протяжении 20 минут через 1,5 м^2 кожи!

«ПР+»: И последний вопрос. Многие нам пишут о том, что от химиотерапии страдают *органы пищеварения*, в частности слизистая оболочка. Чем можно защитить их?

А.П.: Действительно, цель любой химиотерапии – удар по быстро делящимся клеткам, к которым относятся раковые клетки. Но к ним же относятся и клетки органов ЖКТ,

в особенности эпителия желудка, 12-перстной кишки, кишечника и печени. Для их защиты достаточно ввести в наш сбор 1-2 из следующих растений (в количестве 50-70 г в сборе на ванну или обертывание): *зверобой, алтей, семена льна* и опять *тысячелистник, корень одуванчика, девясил*. Эти же травы должны включаться в состав сборов для внутреннего применения.

«ПР+»: Как всегда, если у вас появятся вопросы к доктору Печеневскому, вы можете присылать письма на адрес редакции с соответствующей пометкой.

Можно связаться с Александром Васильевичем по телефонам: в среду и субботу – (095) 151-04-17 с 10 до 13 час., в остальные дни – 8-926-532-69-54.

УКСУСНЫЕ ОБЕРТЫВАНИЯ ВОСКРЕШАЮТ

Бывают порой вещи случайные, но, видимо, закономерные. Шел наш корреспондент по улице и, проходя мимо только что восстановленной очаровательной церквушки, сунул нос в церковную лавку, располагавшуюся рядом с ней. И, надо же, тетушка, продававшая свечи, иконки, Священное Писание и прочее, держала в руках номер журнальчика «Предупреждение Плюс», посвященного «Медицине Болотова в практике доктора Наумова» (№ 5 за 2005 год). Разговорившись и узнав, что тетушку зовут Вера Александровна Добровольская, наш корреспондент, как бы невзначай, поинтересовался, знакома ли та с методиками Бориса Болотова. А дело было в Виннице.

Вера ДОБРОВОЛЬСКАЯ: Давно еще мой муж купил брошюру Бориса Васильевича «Помоги себе сам». В ней рассказывалось, как при помощи простых и доступных средств – а жили мы всегда небогато – лечить свой организм. С тех пор я использую многое из того, что советует Болотов.

«Предупреждение Плюс»: **Вы находите болотовские методики эффективными?**

В.Д.: Я дважды возвращалась с того света. Жизнь была трудная. Я тянула лямку, растила двух сыновей, о себе заботиться было некогда. И случилась со мной беда. У меня образовалась опухоль в позвоночнике, меня парализовало. В больнице, куда меня положили, чтобы удалить опухоль, я потеряла сознание и очнулась только через несколько дней. Передо мной стоял доктор, очень известный профессор, душевный человек, фамилию его я сейчас не помню. Он мне говорит: «Вы родились в рубашке». «А в чем дело?» – спра-

шиваю. Тут он мне рассказал, что в больнице у меня произошла клиническая смерть и меня отвезли в морг. На вскрытие пришли профессор и его ученики. Только они приступили к вскрытию, как я застонала. Они в страхе разбежались. Потом профессор приказал перевезти меня срочно в операционную и удалил мне опухоль на позвоночнике. После операции я подняла себя сама.

«ПР+»: Каким образом?

В.Д.: Делала потогонные процедуры в виде обертываний с яблочным уксусом, как советует Б.В. Болотов. Уксус готовлю свой, домашний.

«ПР+»: Не поделитесь рецептом?

В.Д.: Конечно. Яблоки кисло-сладкого сорта мою, удаляю косточки и плодоножки, тру на терке и этой массой наполняю эмалированную кастрюлю. Верх закрываю плотной льняной материей и крепко завязываю. Марля не подходит, так как винные мушки проникают сквозь нее и откладывают там яйца.

В течение 9 дней состав надо перемешивать два раза в день – утром и вечером – деревянной ложкой. На девятый день состав процедить и отжать через 3-4 слоя марли. Процеживать надо дважды, так, чтобы жидкость стала прозрачной, без осадка. Вот ее уже надо разлить по стеклянным банкам, верх опять завязать плотной льняной материей и настаивать в теплом темном месте еще 21 день. После этого уксус готов к употреблению. Им можно наполнить стеклянные бутылки и хранить, закупорив пробкой, в шкафу.

«ПР+»: Мы отвлеклись от обертываний, как вы их делаете?

В.Д.: На кровати расстилаю большой кусок целлофана, на него кладу байковое одеяло (синтетическое – не годится!). Простыню намачиваю уксусом, обертываю ее вокруг тела, полностью раздевшись, ложусь на одеяло и заворачиваюсь в него, как в кокон. Очень важно завернуться так, чтобы нигде не проходил воздух, иначе эффекта не будет. Первый раз выдержала только полчаса – начало дергать в руках, ногах и голове. Затем все прошло, и я увеличила продолжительность процедуры до 1 часа, иногда и больше. Вместо уксуса я ис-

пользую еще квас на чистотеле, или полыни, или багульнике. Делаю их по рецепту Болотова.

«ПР+»: Что делать дальше?

В.Д.: По окончании процедуры надо выстирать простыню и одеяло просто в горячей воде, без порошка и мыла и развесить сушить. Обертывания надо проводить каждый день в течение недели, затем – 3 раза в неделю, потом перейти на 2 раза в неделю. Курс – один месяц.

Я родилась с врожденным пороком сердца. Родителей своих не знаю – мама умерла при родах, папа погиб на фронте. Детство было очень трудным и пришлось на военные и послевоенные годы, с шести лет я воспитывалась в детском доме. 25 лет назад у меня обнаружилась аритмия. Она становилась все сильней, и кончилось дело тем, что мне заменили оба сердечных клапана. Так вот, перед операцией по замене клапанов я заготовила 10 литров сока чистотела на водке.

«ПР+»: Зачем?

В.Д.: Организм у меня был ослаблен с детства, а, кроме того, мне перед этой операцией удалили желчный пузырь, который был набит камнями. Поэтому я решила приемом чистотела повысить иммунитет.

Срывала цветки чистотела, пропускала через мясорубку и отжимала полученную массу через марлю. Полученный сок я разводила водкой или самогоном-первачом в пропорции 1:1. Состав хранится в шкафу в течение года.

В течение месяца до операции я принимала по 1 ч. ложке этого состава по утрам натощак. Водой не запивала.

Также в этот период пила квас на чистотеле, как это советует Б.В. Болотов – по полстакана за полчаса до еды три раза в день. Только квас я готовила не на сахаре, а на меду – 3-4 ст. ложки меда на 3 л кваса, так как у меня – высокий сахар.

После операции из-за занесенной инфекции у меня начали гноиться швы, образовались язвы, держалась высокая температура (за 40°). И если бы не чистотел, я бы лежала в земле уже как пятнадцать лет.

«ПР+»: Где же вам делали операцию?

В.Д.: В клинике Амосова в Киеве. Он еще был жив и ассистировал на моей операции. У него самого была сильная аритмия и стоял кардиостимулятор.

«ПР+»: Как вы использовали чистотел?

В.Д.: Я ставила марлевые турундочки на язвы с соком чистотела на водке. Меняла их каждый день. Очень жгло, но я терпела. Процедуры делала в течение полутора месяцев. Раны очистились и затянулись. Даже врачи были удивлены, так как поначалу я гнила заживо – в палате стояла вонь, и они готовили родственников к худшему.

После выписки я была очень ослаблена и, чтобы восстановиться, опять делала уксусные обертывания. После этого я как заново родилась, несмотря на перенесенную тяжелую операцию с осложнениями. У меня наладился сон, стали лучше ходить ноги, работать суставы. Кстати, на ноги я делаю отдельные обертывания с уксусом при любом ухудшении в их работе. Для этого у меня сшиты специальные штаны из льняной ткани. Я их намачиваю в уксусе, быстро надеваю, заворачиваюсь в одеяло и – в постель. Иногда так засыпаю до утра, но, в общем, время обертывания должно быть не менее часа-двух.

Еще после операции у меня сильно понизился гемоглобин. Но я нашла, как справиться и с ним.

«ПР+»: Интересно, как?

В.Д.: При помощи граната, киви и кагора. Вот рецепт:

выжать сок из одного граната среднего размера, добавить в этот сок 2 ст. ложки кагора, настоять 2 часа. 1 киви очистить от кожуры, мелко порезать. Гранатовый сок подогреть до теплого состояния, добавить киви и настоять еще полчаса.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс – месяц. Три недели отдохнуть и курс повторить. Все это проделать еще через полгода.

У меня гемоглобин поднялся с 60 единиц до 105.

Беседу вел Сергей АНДРУСЕНКО.

«*Предупреждение Плюс*»: Обертывания – вещь, безусловно, заслуживающая внимания. Неслучаен же успех знаменитого Себастьяна Кнейпа, лечившего ими и другими водными процедурами многие хвори. Но вот обертывания с уксусом, квасом или настоем – это уже шаг вперед. Тот же доктор Наумов рекомендует делать практически при любой болезни уксусные обтирания, повышающие иммунитет. Опыт Веры Александровны – лишнее доказательство благотворного действия уксуса. И, конечно, если не получается приготовить уксус самому, подойдет обычный столовый (9%), разбавленный пополам горячей водой. Главное – хорошенько пропотеть.

ВИДЫ МАЗЕЙ И СПОСОБЫ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В аптеках потихоньку исчезли дешевые препараты типа уродана, стоившего копейки и растворявшего подагрические шишки, 3%-й соляной кислоты, желудочного сока свиньи и так далее. То же можно сказать и о мазях. Нет, нет, не тех дорогостоящих гелях, которые заполонили прилавки аптек, а обычных мазях, на основе дегтя, солидола и животных жиров, спасавших народ от всевозможных кожных недугов, суставных болей, грибковых заболеваний, фурункулов-карбункулов. Нет теперь этих мазей... и не надо! Можно вполне приготовить их в домашних условиях. Как это сделать, нам рассказывает сегодня наш давний знакомый – фитотерапевт из Киева Владимир Купчин. Кстати, он обещал в следующих номерах дать материал о лечении различных видов мастопатий и гормональных нарушений, возникающих у тех, кто перешагнул порог климакса.

№ 1. МАЗЬ НА ОСНОВЕ СОЛИДОЛА

Псориаз, экзема, дерматиты

Солидол жировой – 400 г, белок свежего куриного яйца – 1 шт., мед цветочный – 2-3 ст. ложки, сок лука репчатого – 1 ст. ложка, сок чеснока – 1 десертная ложка, детский крем – треть тюбика, порошок серы или серной мази – 2 ч. ложки.

Приготовление.

Из натертого лука и чеснока через марлю выжать сок, отделить белок яйца от желтка, поместить в баночку, добавить мед, детский крем, серу или мазь и размешать миксером или вручную. Затем добавить солидол и тщательно размешать до образования однородной мазевой массы.

Вместо лука и чеснока для приготовления мази можно применять другие растения. Более сильная мазь получается, если вместо сока лука и чеснока применить *сок черемши* (лук победный) и добавить порошок золы каштана.

Весной из черемши отжимается сок, смешивается наполовину с медом и добавляется 2 ст. ложки в мазь вместо сока лука и чеснока.

Неплохо себя зарекомендовала *мазь с соком золотого уса*.

Листья, стебли и побеги (усы) помещаются в холодильник на 9 дней (биостимуляция), прокручиваются на мясорубке и выдавливается сок через марлю, смешивается наполовину с медом. Сок хранится в холодильнике. В мазь кладется 2-3 ст. ложки вместо соков лука и чеснока.

Как сок черемши, так и сок золотого уса может храниться в холодильнике более года без потери лечебных свойств.

Мазь легонько втирается на пораженные места при псориазе, экземе или дерматите 2-3 раза в день, а при большом поражении 1 раз в сутки. За 1-2 месяца тело очищается.

Внутреннее лечение

К сожалению, одной мазью вылечиться нельзя, поскольку это заболевание внутренних органов и систем. Если не лечить всего больного, то наступает рецидив через месяц-два, может, даже в более острой форме.

Что же надо принимать внутрь? Многолетняя практика показала, что наиболее эффективным препаратом является следующий состав из вытяжек свежих растений:

фиалка трехцветная и золототысячник — по 2 части и по 1 части: паслен сладко-горький, дымянка лекарственная, копытняк европейский, багульник.

Заготавливают *травы* в период их цветения.

Как готовятся *вытяжки из свежих растений*:

свежее сырье измельчают, кладут в стеклянную банку (каждую траву отдельно), не плотно, доверху заливают 70-градусным спиртом и настаивают 2 недели в темном месте, по мере оседания доливая спирт. Затем процеживают, сырье отжимают, полученную эссенцию отстаивают 2-3 дня и фильтруют.

Далее берут 70 мл 40-градусной водки и смешивают с 30 мл полученной эссенции, и получаются вытяжки, пригодные для приема внутрь.

Эти вытяжки надо смешать в указанных выше пропорциях и полученный препарат принимать по 40 капель 3 раза в день на протяжении 2 месяцев.

№ 2. МАЗЬ НА ОСНОВЕ КОСТНОГО ИЛИ СВИНОГО ЖИРА

Артрит, радикулит, ревматизм, боли в суставах; трещины рук, пяток, сосков; ожоги, зуд в заднем проходе и половых органах; геморрой; экзема, дерматиты, грибковые заболевания; грипп, ангина, простуда, кашель, насморк; трофические язвы

Костный говяжий или свиной жир – 300-350 г, скипидар живичный – 50-60 мл, настойка прополиса – 20-30 мл, смесь измельченных корней и трав – 50-80 г, смесь эфирных масел – 5-10 мл.

Трубчатые говяжьи кости разбить и извлечь жир. Расплавить и процедить через плотную ткань. Такой жир очень хорошо впитывается в кожу, пронося лекарственные вещества внутрь организма. Можно использовать и топленый жир свиной (смалец).

Положить кусочек **прополиса** в морозилку минут на 10, вынуть и быстро (пока не нагрелся) натереть порошок на мелкой терке, высыпать в бутылку или банку и залить 96-градусным спиртом. Порошка засыпается на треть или на половину объема, а спирт доливается почти доверху. Ежедневно надо встряхивать несколько раз. Таким образом, прополис растворяется, настаивается дней за 10-15 в темном месте при комнатной температуре.

Настойка прополиса пригодится не только для мази, но и при многих заболеваниях: простуды, бронхиты, ангина, зубные боли, десна... Кстати, из моего опыта: если смешать эту настойку с настойкой аира и настойкой софоры в рав-

ных частях и чайную ложку смеси влить в стакан воды и полоскать ежедневно рот и горло, то у вас никогда не будет проблем с деснами и зубами.

Корни: *аир, лопух, девясил, солодка голая.*

Травы: *зверобой, календула, тысячелистник, ромашка, лавровый лист, подорожник.* Все это смешать примерно в равных частях.

Измельчить сухие корни и травы. Корни завернуть в тряпочку, побить молотком и потом пропустить через кофемолку, травы измельчить в кофемолке тоже.

Купить от 3 до десятка **эфирных масел**. В инструкции по их применению указано, для каких целей данное масло применяется: остеохондрозы, артрозы, невралгии, косметика, воспаления, раны, грибок и т. д., то есть надо подобрать то, что вас больше интересует.

Масла: *эвкалиптовое, пихтовое, чайного дерева, розовое, лавандовое, укропное, анисовое, шалфейное, тминное, чабрецовое, мятное* и т. д.

Эфирные масла смешиваются примерно в равных количествах каплями; 60 капель – это чайная ложка 5 мл.

Приобрести **скипидар живичный очищенный** – продается в аптеках. В СССР он шел под маркой: «Скипидар живичный ГОСТ 1571-82», в последнее время на Украине старое название стало исчезать, и я покупаю в аптеке очищенный. Скипидар также хорошо проникает через кожу, но главное – фиксирует эфирные масла, не давая им улетучиваться.

Костный или свиной жир разогреть в кастрюльке до появления и окончания потрескивания (это испаряется вода), выключить огонь, дать остыть до температуры 70-80 градусов, залить скипидар, засыпать травы, продержать на водяной бане или в духовке часа 2-3 с закрытой крышкой, иногда помешивать, затем кастрюлю замотать в материю, то есть утеплить хорошо и настоять 12-16 часов. Если остыло до густой массы, то чуть разогреть, процедить через марлю и порциями траву отжать, например, через мешочек из натуральной ткани, а

затем влить настойку прополиса и смесь эфирных масел.

Мазь может получиться как жидкая, так и густая. Хранится она при комнатной температуре, не теряя лечебных свойств, годами, имея приятный хвойный запах вперемешку с запахами эфирных масел.

При *артрите, радикулите, ревматизме, болях в суставах*:

растереть больные места до разогрева, если не противопоказано, и натереть мазью, на ночь обмотать больное место. Можно смазать материю и наложить компресс, наутро боль уходит.

Очень быстро заживают *трещины рук, пяток, сосков*, если смазывать 2-3 раза в день.

Прекрасно мазь спасает от *ожогов* при смазывании и наложении компрессов.

Оказывает действие при *зуде в заднем проходе и половых органах*. При *геморрое, геморроидальных узлах* вводится тампон – результат прекрасный.

Неплохой результат показала мазь при некоторых видах *экземы* и *дерматитов*, при *грибковых заболеваниях*.

Мазь приходит на помощь при таких заболеваниях, как *грипп, ангина, простуда, кашель, насморк*:

на ночь 1 ч. ложку бальзама + 2 ч. ложки меда развести на четверть стакана горячей воды, залпом выпить, растереть спину, смазать ноздри, укрыться, можно и пропотеть, и к утру – как рукой снимет болезнь.

Эта мазь для любого возраста не противопоказана, лечились и дети. С большим удовольствием ею пользуются массажисты, предварительно смазывая пациента.

У старика 83 лет очень давняя трофическая язва, и он лежал в больнице, врачи ничего не могли сделать. Женщине, его дочке, я дал немножко мази попробовать. Предварительно врачи обрабатывали язву настойками календулы и подорожника, а затем смазывали мазью и накладывали компресс с ней раза 3-4 на день. Результатом были ошеломлены: язва зажила за 2 недели.

№ 3. МАЗЬ НА ОСНОВЕ ХОЗЯЙСТВЕННОГО МЫЛА И ВОСКА ПЧЕЛИНОГО

Гнойно-воспалительные заболевания кожи, пиодермии, вульгарные угри; фурункулы и карбункулы;

Мыло хозяйственное – 50 г, воск пчелиный натуральный – 10 г, мед гречневый – 2 ст. ложки, прополис – 10 г, мумиё – 2 г, подсолнечное масло – 7-10 г.

Мылом хозяйственным я пользуюсь старым, темновато-серого цвета. Сейчас выпускают мыло цвета чисто белого, таким мылом для мази я не пользовался.

На медленном огне в железной сковородочке, или в кастрюльке, или в чашке расплавить мыло, добавить воск и прополис и тоже расплавить, отдельно подогреть подсолнечное масло, развести мумиё и все смешать в теплой, но не в горячей массе. Дать остыть, переложить в баночку; хранить можно при комнатной температуре.

В аптеках продается мумиё в таблетках, оно особенно не дозируется для мази. Можно мази сделать в меньшем количестве, тогда для мази достаточно будет несколько таблеток.

Эффективна эта мазь при *гнойно-воспалительных заболеваниях кожи, пиодермии, вульгарных угрях*, но особенно – при *фурункулах и карбункулах*, как в народе говорят, *чирьях*.

Вечером на фурункул или карбункул положить мазь, накрыть кусочком пленки, зафиксировать лейкопластырем, и наутро фурункул созреет и прорвет, а через 3-4 дня на месте не останется и следа.

Мазь можно сделать пожиже, добавив меда, и погуще, добавив воска. Очень хороший результат дает мазь, доведенная до лепешки. Угри и пиодермии сначала обрабатываются настойкой календулы или ромашки и смазываются этой мазью.

Для *очищения крови* принимают препараты из таких растений:

череда, глухая крапива, листья смородины, тысячелистник, листья земляники, листья грецкого ореха, листья березы, корни лопуха, пырея, подмаренника:

1 ст. ложку любой из трав залить 1 стаканом кипятка, настоять 30-40 минут и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 2 месяцев.

№ 4. МАЗЬ НА ОСНОВЕ СЛИВОЧНОГО МАСЛА И ЛАНОЛИНА

Царапины, трещины, веснушки на лице; омоложение лица и разглаживание морщин

10 г цветков ромашки залить камфарным спиртом в количестве 50-70 мл, настоять в темном месте при комнатной температуре две недели, иногда взбалтывая. Затем процедить, отжать.

На водяной бане растопить 50 г сливочного масла, если есть возможность, то домашнего. Добавить 2 ст. ложки меда цветочного, 1-2 ст. ложки оливкового масла, 2 желтка куриного яйца (желательно домашнего), 1/2 ложки глицерина, 1 ст. ложку настойки ромашки на камфарном спирту и 1 ст. ложку ланолина. Все смешать миксером. Если будет мазь разделяться на фракции, тогда нужно добавить еще ланолина, чтобы получилась однородная мазь. После того как мазь будет взбита, добавить 3-5 г мятного масла (ментола) и еще раз промиксерить.

Мазь применяется при *царапинах, трещинах, при веснушках на лице*. Ее можно назвать лечебно-гигиеническим тонизирующим кремом, кремом для лица. Срок хранения в холодильнике – 6 месяцев. Промывают лицо теплой водой и пользуются как кремом.

Когда-то я ходил в группу здоровья, и там было 24 женщины разного возраста. Когда я угостил таким кремом одну пожилую женщину, то потом у меня не было от них отбоя: крем прекрасно разглаживает морщины, освежается и молодеет лицо, прекрасно действует при расширении пор кожи лица, лицо становится чистым и свежим.

№ 5. МАЗЬ ДЛЯ ПЛАСТЫРЯ НА ОСНОВЕ КАНИФОЛИ И ВОСКА

Остеохондроз, артроз, ушибы и любые боли; опухоли; аденома простаты и простатит; мастопатия

При любой патологии перво-наперво стоит задача – снять боль, после чего спокойнее и увереннее чувствуют себя больные и лечение идет быстрым ходом. Иногда мас-

топатии (аденомы, кисты, узлы, гиперплазии молочных желез) сопровождаются болями: тянущими, режущими, дергающими, стреляющими и пр., особенно усиливающимися перед месячными и отдающими в лопатки и в подмышечные лимфоузлы. Боли угасают при воздействии лечебных препаратов, но через длительное время. Врачи назначают препараты для лечения и прописывают, как правило, гормональный гель для втирания с целью обезболивания. Обезболивание-то происходит, но гормональный гель вызывает дисбаланс гормонов в организме, по этой же причине и возникают новообразования на молочных железах и половых органах, иные из которых могут быть злокачественными.

Мной совместно с хирургом-маммологом Иваном Власенко разработан обезболивающий пластырь. Пластырь прикладывается на больное место, фиксируется и носится 3 дня при *остеохондрозе, артрозе, ушибах и любых болях*. Было замечено, что под его действием размягчаются *опухоли*; сильный эффект оказался и при *аденоме простаты* и *простатите*.

В апреле месяце с молодых *веток вербы (ивы)* снимается кора и высушивается до ломкости. В начале марта заготавливается *омела белая*, а *трава донника лекарственного* – летом. Кора и травы обладают сильнейшим обезболивающим действием. Их измельчают, пропускают через кофемолку и делают *вытяжку на скипидаре*:

смешивают порошки из растений примерно в равных частях, засыпают в стеклянную банку на 1/3 и доливают горячим скипидаром на четверть неполную, накрывают банку крышкой и ставят в кастрюлю с кипящей водой так, чтобы банка погрузилась в воду на 2/3. На банку ставят груз, потом периодически помешивают, водяная баня должна длиться 2-3 часа. Затем банку вынимают, заворачивают в материю, накрывают одеялом, подушками и настаивают сутки. Потом процеживают, смесь помещают в мешочек и отжимают. Получается вытяжка из растений.

В эмалированную посуду кладут 50-55 г канифоли, 10 г воска пчелиного натурального (обычно желтого

цвета), на малом огне расплавляют, вливают 30-40 мл вытяжки из указанных растений и камфарное масло 20-25 мл. Все это перемешивается деревянной ложкой и отставляется для остывания.

На льняную ткань через трафарет лопаточкой наносится остывшая масса, кладется в морозилку для затвердевания, а потом хранится на полке холодильника.

Пластырь прикладывается к любым больным местам на 2-3 дня, а также на аденомы щитовидной и предстательной железы и на различные опухоли.

Владимир КУПЧИН,
фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть необходимость что-либо уточнить, вы можете связаться с Владимиром Кирилловичем по телефону в Киеве: (8-1038-044) 546-61-98.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА: ЛЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ

Пародонтоз, гингивит, стоматит

Насколько неприятно это заболевание – пародонтоз – говорить не нужно. Каждый, кто невольно столкнулся с этой проблемой, знает, что может лишиться совершенно здоровых зубов, которые выпадают из рыхлых, кровоточащих десен. Стоматологи предлагают разные методы лечения пародонтоза, в частности, вакуумный массаж, медикаменты и др. Однако сами же врачи не верят в возможность избавиться от этого недуга. Хочу привести дословно высказывание одного врача-стоматолога по этому поводу: «Пародонтоз – он либо есть, либо его нет». Другими словами, по его мнению, если у вас пародонтоз, то полностью вылечить его вы все равно не сможете.

Именно такие совсем неутешительные слова довелось мне самой когда-то услышать, поэтому, основываясь на собственном опыте, хочу полностью опровергнуть мнение о невозможности избавления от этого недуга. Сразу же оговорюсь, что вылечила себе пародонтоз исключительно травами, причем настолько успешно, что смогла перенести две операции по вживлению в десну имплантанта, специальной пластинки, на которую вставляются металлокерамические коронки. Такие операции делают людям с тем, чтобы не носить съемных протезов. Это особенно актуально для тех, кто по роду своей деятельности должен много говорить, общаться с людьми.

Итак, лишившись в довольно молодом еще возрасте больше половины своих зубов, я обратилась к врачам по поводу

3. Заказ № 2146

операции по вживлению имплантата. Мне сказали, что операция возможна только при условии устранения пародонтоза. Когда же я пришла на прием к пародонтологу, мне честно признались, что вылечить такую тяжелую форму этого заболевания (генерализованный обширный пародонтоз) просто невозможно. «Конечно, — сказали мне врачи, — несколько улучшить состояние мы сможем, но об операции даже не мечтайте». Но я решила не только мечтать, но и активно действовать, поставив за цель возможность операции.

Забегая вперед скажу, что «утерла нос» врачам, которые просто никак не могут поверить в реальность произошедшего.

ЛЕЧЕНИЕ ПАРОДОНТОЗА ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ

А теперь конкретно остановимся на методе лечения пародонтоза травами, причем такими, которые буквально у нас под ногами, которые мы выпалываем на своих дачных участках, складываем в компостные кучи и даже не подозреваем, какой же клад мы зарываем в землю.

Для лечения я использовала прежде всего такую траву, как *мокрица* (ее еще называют звездчаткой). Огородники знают мокрицу как совершенно невыводимый сорняк, избавиться от которого практически невозможно, поскольку эта трава появляется в мае и держится на грядках буквально до первого снега. Отмечу только, что мокрицу можно совершенно обоснованно назвать «чудом природы», поскольку она является сильнейшим и эффективнейшим противовоспалительным средством. Причем это целебное свойство мокрицы универсально: в своей практике фитотерапевта я использую эту траву во всех сборах, рекомендуемых при самых различных заболеваниях воспалительного характера.

Для лечения пародонтоза очень хорошо использовать также *лапчатку гусиную*. Эта трава также широко распространена, произрастает в средней полосе, на Урале, в Украине, Прибалтике, Белоруссии.

Это многолетнее корневищное растение образует розетку прикорневых листьев; главный стебель — цветонос укороченный, а из пазух листьев отходят длинные (до 15-40 см) укореняющиеся ползучие побеги. Листья гусиной лапчатки непарноперистые, коротко черешковые, овальные или удлиненные, листочки (6-11 пар) удлиненные, обратнояйцевидные, снизу покрыты серебристыми шелковистыми волосками, сверху зеленые или сероватые. Цветки правильные, обоеполые, до 2 см в диаметре, золотисто-желтые, одиночные, выходящие из корневой розетки или ползучих побегов.

Цветет лапчатка гусиная с мая по август. У этой неказистой травы, мало известной своими целебными свойствами, чрезвычайно широкий спектр лечебного действия. Очень хорошо помогает лапчатка гусиная при самых тяжелых (генерализованный, гнойный) формах пародонтоза.

Следующим компонентом в сбор лекарственных трав для лечения пародонтоза я взяла траву, которую также наверняка многие знают, но не подозревают даже, насколько она целебна. Дети называют ее «собачки», очень любят срывать желтые цветочки (семейство бобовых) и высасывать из основания цветочка сладковатый сок. А называется эта трава — *льнянка обыкновенная*; иногда ее еще называют «львиный зев». Растение это достигает высоты до 90 см. Стебель простой с линейно-ланцентными листьями и серо-желтыми цветками. Цветки со шпорами и закрытым зевом желтого, желто-оранжевого цвета, собранные в густые конечные суживающиеся кисти с прилистниками, имеющими своеобразную форму; плод — коробочка с плоскими черными семенами. К целебным свойствам льнянки мы будем еще неоднократно обращаться, а сейчас отметим, что льнянка также хорошо помогает при тяжелых гнойных формах пародонтоза.

К названным выше травам можно добавить компонент бактерицидного действия, например *зверобой продырявленный*; кроме того, сбор трав следует дополнить растением, укрепляющим стенки кровеносных сосудов, прежде всего капилляров. С этой целью можно ввести в сбор *хвощ полевой*.

Для лечения воспалительных процессов в полости рта можно с успехом использовать и *шалфей лекарственный.*

А теперь составим сбор из выбранных нами трав. Возьмем:

по 3 части — лапчатку гусиную и льнянку,

по 2 части — мокрицу и шалфей,

по 1 части — зверобой и хвощ.

Все травы в сборе тщательно измельчить, перемешать, взять 2 ст. ложки сбора, залить 1,5 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав, 1,5-2 часа, процедить. Принимать в виде ванночек для полости рта: набрать в рот максимально, сколько можно, отвара и держать несколько минут (от 5 до 15), затем отвар сменить и также держать во рту. Повторить так несколько раз. Если позволяет время, то такую процедуру можно выполнять 2-3 раза в день по 20-40 минут каждый раз. Общий курс лечения по длительности составляет 3-4 недели, после чего следует сделать перерыв не более чем на 2 недели, затем курс лечения повторить.

Эффективность такого лечения превзошла все ожидания. Вместо рыхлых, кровоточащих десен у меня сейчас абсолютно здоровые десны, в которые были благополучно вживлены три имплантата, и на них протезисты поставили красивые металлокерамические коронки. А помогли мне травы, которые я даже в аптеке не покупала: те, что выросли как сорняк на огороде. В очередной раз удивляешься той невероятно целебной силе, которой обладает окружающая нас природа.

Возможно, у кого-то возникнет вопрос: а что делать, если в наличии имеются не все те травы, которые предложены в указанной рецептуре, а лишь некоторые из них; и как самим составить для себя сбор для лечения пародонтоза.

Могу посоветовать следующее:

1. Обязательно включите компонент с противовоспалительным действием; если у вас под рукой нет мокрицы или шалфея, например, возьмите *ромашку аптечную.*

2. Возьмите также компонент из списка трав, обладающих бактерицидным, антисептическим действием, — *зверобой.*

3. И конечно же обязательно надо взять хотя бы одну из трав, обладающих противоцинготным действием, — *крапива, шиповник, рябина.*

4. Наконец, очень желательно взять или *лапчатку гусиную*, или *льнянку* (а еще лучше обе травы вместе), поскольку у каждой из этих трав выраженное противопародонтозное действие.

Все травы можно взять в равных количествах, добавив в список еще компонент из «вяжущих» трав, а также укрепляющих стенки сосудов. Лапчатку гусиную или льнянку можно взять в количествах, в 1,5-2 раза больших, чем другие компоненты. Далее заваривать и применять, как описано выше. Желательно не ограничиваться одним курсом лечения, а провести минимум 2-3 с интервалом 10-12 дней.

Помимо ванночек для лечения десен я порекомендовала бы принимать внутрь травы витаминосодержащие, в частности, содержащие аскорбиновую кислоту.

Можно, например, взять такой совсем несложный витаминный сбор:

крапива двудомная (лист) — 1 часть, рябина обыкновенная (плоды) — 1 часть.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, выдержать на слабом огне или на водяной бане 30 минут, затем, укутав, настаивать 1,5-2 часа, после чего процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Этот сбор является достаточно эффективным витаминным средством, однако надо помнить, что крапива двудомная обладает также выраженным кровоостанавливающим действием, повышает свертываемость крови. Поэтому людям, страдающим тромбофлебитом, варикозным расширением вен, а также лицам, перенесшим инфаркт миокарда (или в предынфарктном состоянии), для нейтрализации свертывающего действия крови следует обязательно включать компонент с гемолитическим действием, т.е. растворяющий сгустки крови. Надо отметить, трав такого действия очень мало, но они также существуют в природе.

ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛЕНИЙ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА

Коль скоро речь зашла о лечении пародонтоза и применении с этой целью ванночек из отвара целебных трав, целесообразно остановиться на лечении воспалений слизистой обо-

лочки рта. Причины таких воспалений могут быть разными: у детей часто воспаляется слизистая из-за того, что они, как говорится, «все тащат в рот»; у взрослых такое неприятное явление часто возникает после удаления зубов, особенно в тех случаях, когда зубы были запущены, гнилые и гнойный воспалительный процесс начался еще до удаления. Нередко воспаляется слизистая после «отхождения» местного обезболивания. Так или иначе, но с этой проблемой приходилось сталкиваться практически каждому из нас.

Здесь можно также порекомендовать ванночки из отвара трав (методика лечения точно такая же, как и при пародонтозе), включив в сбор следующие компоненты:

шалфей лекарственный (трава) — 3 части; ромашка аптечная (соцветия) — 2 части (или ромашка безъязычковая); мокрица (трава) — 2 части; лапчатка гусиная (трава) — 2 части; клевер красный (соцветия) — 2 части; зверобой продырявленный (трава) — 2 части; чабрец (тимьян ползучий) — 3 части; малина обыкновенная (лист) — 1 часть.

1 ст. ложку сбора (травы предварительно хорошо перемешать) залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Использовать в виде ванночек по методике, описанной выше.

Примерный сбор для лечения воспаления слизистой оболочки рта (в частности, после удаления «тяжелого», запущенного зуба):

шалфей лекарственный (трава) — 3 части; клевер красный (соцветия) — 3 части; мокрица (трава) — 2 части; чабрец (тимьян ползучий) — 2 части; зверобой продырявленный (трава) — 2 части; ромашка (цветки) аптечная (или безъязычковая)— 1 часть; мята перечная (трава) — 2 части.

Все травы в сборе хорошо перемешать, 2 ст. ложки сбора залить 300 мл кипятка, настаивать, укутав, 1,5-2 часа, процедить. Принимать в виде ванночек по методике, описанной выше (см. лечение пародонтоза).

Следует отметить, что из болеутоляющих средств предпочтение лучше отдать *мяте перечной*, а из противовоспалительных (при лечении воспалений слизистой рта) в первую очередь следует брать *шалфей*.

Выше уже говорилось, что при рыхлости, кровоточивости десен следует использовать лекарственные травы не только в виде ванночек, но принимать внутрь отвары трав, обладающих противоцинготным действием.

Примерный сбор для устранения рыхлости и кровоточивости десен:

зверобой продырявленный (трава) — 2 части; подорожник большой (лист) — 2 части; спорыш (птичий горец) (трава) — 1 часть; клевер красный (цветки) — 2 части, фиалка трехцветная (трава) — 2 части; земляника лесная (лист) — 1 часть; мокрица (звездчатка, трава) — 3 части; хмель обыкновенный (шишки) — 1 часть; щавель конский (лист) — 1 часть; цикорий обыкновенный (лист, корень) —1 часть; таволга вязолистная (лабазник, трава) —2 части; береза повислая (лист) — 2 части; брусника обыкновенная (лист) — 2 части; шиповник коричный (плоды) — 2 части; смородина черная (лист) — 2 части.

Если количество трав в сборе не превышает 5, то заварить следует из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка; это — суточная норма.

Если же больше пяти компонентов вы взяли в свой сбор, то лучше заваривать 2-3 ст. ложки сбора соответственно на 2-3 стакана кипятка. И это будет уже норма на 2 или 3 дня, по 1 стакану в день выпивать за 3 или 4 приема. Остальной отвар можно держать в холодильнике до 4 суток. Более 4 суток травы хранить не стоит, поскольку отвар закисает и теряет свои свойства.

Помимо сбора внутрь следует использовать ванночки для полости рта так, как это описано выше.

ЛЕЧЕНИЕ СТОМАТИТА

А теперь остановимся на лечении стоматита. Здесь можно порекомендовать уже известную нам *лапчатку гусиную*. Можно заварить как одну лапчатку, так и в сборе трав.

На 1 ст. ложку сухой измельченной травы берется 1 стакан крутого кипятка, настаивать, укутав, 1,5-2 часа, процедить, использовать для полоскания.

Можно включить в сбор компоненты из списков «болеутоляющие» и «бактерицидные». Как это делать, подробно описано выше.

Кроме полосканий и ванночек можно при стоматитах использовать травяные масла, взяв прежде всего такие травы, как *зверобой, клевер красный, сушеница топяная* и др. Выбор этих трав обусловлен наличием в них бактерицидных, антисептических, противовоспалительных и ранозаживляющих свойств.

Если же в вашем распоряжении имеется только зверобой, можно приготовить зверобойное масло, которое с успехом можно применять не только при лечении стоматита, но и при таких заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Итак, для приготовления зверобойного масла возьмите:

5-7 ст. ложек сухого, измельченного в порошок (при помощи кофемолки) сырья залить 1 л кипящего растительного масла (или проще — бросьте порошок травы в кипящее масло, сразу же сняв с огня), затем поставить масло с порошком на водяную баню, держать не менее получаса, после чего, сняв с бани, масло следует укрыть чем-нибудь, чтобы оно медленно остывало. Спустя 1,5-2 часа процедить масляный отвар, и вы получите травяное (в данном случае — зверобойное) масло, которым можно смазывать пораженные места при стоматите.

Забегая вперед отметим, что таким маслом можно также смазывать пораженные места при ожогах, раны, в том числе и гноящиеся, и другие повреждения кожи.

Если у вас имеются такие травы, как *сушеница, клевер красный* (цветки), измельчите их вместе со *зверобоем* до порошкообразного состояния, далее по описанной методике приготавливаете масло. Травы можно брать в равных соотношениях.

Татьяна НИКОЛЬСКАЯ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

***«Предупреждение Плюс»*: Если у вас возникнут вопросы по данной проблеме, можете позвонить автору по телефону 8-496- 425-81-59 с 19-20 часов московского времени.**

ХПН ТРЕБУЕТ ПЕРЕМЕН

Хроническая почечная недостаточность

В редакции скопилось изрядное количество писем на одну тему – хроническая почечная недостаточность (ХПН). Сразу скажем, что это – очень серьезное заболевание, но возникает оно не вдруг. Эти причины хорошо известны, равно как и сопутствующие этому недугу симптомы. Главное, что происходит, точнее, не происходит вследствие поражения почечной ткани – отравление организма теми продуктами, которые обычно выводятся из крови с мочой. Две маленькие почки – главные фильтры организма, и утрата ими своих функций, в конечном счете, может привести к гибели. Правда, процесс этот не быстрый, и современные методы позволяют при помощи особой процедуры – гемодиализа – очищать кровь, продлевая жизнь до 25 лет. Однако процедура эта доступна далеко не всем – используется довольно сложное оборудование. Поэтому тем, кому поставлен такой диагноз, можно и нужно использовать в том числе и народные методы для приостановки процесса замещения почечной ткани соединительной. О таких методах рассказывает хорошо вам знакомый доктор А.В. Печеневский, который когда-то и дебютировал у нас с почечной темой (правда, тогда речь шла о мочекаменной болезни).

Дебютом многих заболеваний почек может стать хроническая почечная недостаточность (ХПН). Очень часто (30-35%) причиной являются сахарный диабет, хронический гломерулонефрит и пиелонефрит (15%), аденома предстательной железы, мочекаменная болезнь и поликистоз почек (до

10%), другие заболевания и неясные причины – в 40% случаев. При этом гибнут функциональные единицы почки – нефроны. Страдает одна или обе почки. Процесс развивается постепенно, подкрадываясь незаметно. В этой связи необходимо знать симптомы снижения фильтрационной способности почек и вовремя принимать меры.

О ПРИЗНАКАХ ХПН

Падает удельный вес мочи, в дальнейшем ее образование сокращается;

- нарушение деятельности нервной системы: сонливость, медлительность, вялость, заторможенность, судороги мышц;
- страдает психика: появляется апатия, человек становится раздражительным, возникают различные психозы, не исключены и депрессии;
- кожа становится сухой, бледно-желтого цвета, доходит до серой при тяжелых степенях ХПН; волосы тускнеют, выпадают, ломаются. Кожа шелушится и приобретает запах мочи;
- легкие: склонность к бронхитам, пневмонии и плевриту; развивается одышка, мочевой запах выдыхаемого воздуха;
- сердечно-сосудистая система: давление крови повышается и возникает почечная гипертония. Сосуды теряют свою эластичность и становятся ломкими. В этой связи могут возникать различные кровотечения;
- кровь: развивается анемия, снижается общее количество красных кровяных телец – эритроцитов, гемоглобина и тромбоцитов;
- иммунитет: резко падают защитные функции организма;
- ЖКТ: тошнота, рвота, падение аппетита, во рту неприятный привкус мочи, слизистая полости рта воспалена, инфекция распространяется на миндалины, в среднее ухо, гайморовы пазухи. Запоры сменяются поносами, возникают язвы в желудке и кишечнике;

- кости и суставы: ухудшается усвоение кальция в кишечнике, что приводит к ослаблению плотности костной ткани и связочного аппарата;

- слизистые глаз, ЖКТ, половых органов становятся сухими.

Приведенные симптомы появляются постепенно, могут быть выражены не в полной мере и присутствовать не всем списком. Но они должны настораживать пациента и, естественно, врача.

С ЧЕМ СВЯЗАНО ПОЯВЛЕНИЕ СИМПТОМОВ ХПН?

В результате нарушения выделительной функции почек (т.к. гибнут нефроны) в организме повышается концентрация азотистых веществ – креатинина, мочевой кислоты, мочевины, аммиака, минеральных солей и токсинов. Кровь и моча закисляются. Невыделенные вещества нарушают работу внутренних органов, нервной системы, ухудшаются кроветворение и водно-солевой баланс. Организм отравляется так называемыми шлаками. Печень, кожа, легкие, желудочно-кишечный тракт берут на себя часть функций почек.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ПОЧКИ И КАК ЖИТЬ В ТАКИХ УСЛОВИЯХ?

Не пренебрегайте врачебной помощью, но и сами не опускайте рук. Медицина (поликлиника, больница) – это в первую очередь возможности диагностики. А в условиях ХПН очень важно вовремя принимать меры по стабилизации процесса.

Остерегайтесь простуд, контактов с инфекционными больными, т.к. ваша естественная защита снижена. Берегите от переохлаждения ноги – сужение сосудов ног вызывает рефлекторное сужение сосудов почек и носоглотки. Это поз-

воляет активизироваться микробам и вирусам, и человек заболевает ангиной или обостряется пиелонефрит, почечная инфекция, и состояние больного резко ухудшается.

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ОТВЕЧАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ПРИНЦИПАМ

В пище допускается содержание не более 2-5 г поваренной соли (обычная норма – 15 г/сутки), уменьшенное на 50-70% количество белков. Исключаются всякие продукты, содержащие красители, консерванты, искусственные жиры, стабилизаторы и другие вредные добавки, копчености. Необходимо вести учет употребляемой и выделяемой жидкости, контролировать вес тела. Выделяемая моча должна составлять 70% от принятой за день жидкости. Если эта цифра уменьшается – принимайте меры, о которых пойдет речь ниже.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Для уменьшения нагрузки на почки и снятия интоксикации рекомендую делать периодические 1-2 раза в неделю *промывания желудка* 2%-ным раствором пищевой соды.

На 1,5 л теплой кипяченой воды добавить 2-3 ч. ложки соды и выпить натощак порциями по 100-150 мл в течение 20-30 минут. Задержать в желудке на 20-30 минут и освободить желудок (вызвать рвоту) нажатием пальцами на корень языка.

Этой же цели можно добиваться *постановкой клизмы* таким же количеством жидкости 1-3 раза в неделю. Частота процедур зависит от степени накопления шлаков в организме.

Кожа выделяет избыток азотистых веществ и солей, поэтому рекомендую принимать душ 1-3 раза в день.

С незапамятных времен больным с ХПН рекомендовали сухой жаркий климат. Поэтому пациенты ехали в Байрам Али (рядом с южной точкой Советского Союза) или в Египет (Александрия). Говоря серьезно, в наших условиях нужно использовать регулярные (1-2 раза в неделю)

походы в сауну при температуре парной 60-70°С (без подбрасывания воды на камни). Время нахождения в парилке – 3-5-7 минут. Заходов – 3-5. Обязательно теплый душ между заходами.

Рекомендую стимулировать выведение солей через кожу применением *влажных обертываний*.

Для проведения процедуры возьмите 2-2,5 л дистиллированной воды комнатной температуры, намочите в ней две простыни, слегка отожмите, расстелите их на большом листе целлофана (2х2 м), ложитесь и обернитесь сначала простынями, затем целлофаном и сверху хорошо укройтесь, чтобы быстро согреться. Постарайтесь оставаться в обертывании 1,5-2 часа. Но первые процедуры могут быть короче. В неделю достаточно провести 1-2 обертывания.

После процедуры простыни тщательно прополоснуть и высушить. Помните, что обертывания проводятся чаще в тех случаях, когда больной вынужден принимать много медикаментов и если показатели азотистых веществ в крови высокие.

Александр ПЕЧЕНЕВСКИЙ,
врач-фитотерапевт.

«ПР+»: Вспомним тут же про восстановительные для почек процедуры по Б.В. Болотову. Борис Васильевич рекомендовал для этого потогонные (опять же!) процедуры с предварительным употреблением вареных почек свиньи. Смысл процедуры, по его мнению, заключается в том, что при интенсивном потении почки отдыхают и в этот момент может интенсивнее и эффективнее всего происходить процесс обновления клеток почек. Что практически надо делать:

«За час до посещения парилки или финской бани необходимо съесть 50-100 граммов вареной почки животного, а за 10-15 минут до входа в парилку выпить от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса. Если кожа плохо потеет, следует обмыть ее чаем из багульника».

Как приготовить потогонный квас:

«На 3 литра воды нужно 1-2 стакана малины (можно варенье), 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сметаны. Все находится в тепле и с доступом кислорода (завязать горлышко посуды марлей в несколько слоев) в течение 10-15 дней».

Еще проще сделать потогонный чай:

«1 ст. ложку корней багульника или 2 ст. ложки листьев березы залить стаканом воды, кипятить 1-3 минуты на медленном огне, остудить до теплого и выпить. Можно использовать цветки липы или бузины».

Да, и еще Борис Васильевич напоминал, что при этой процедуре можно пользоваться веником, но нельзя прохладным душем. Тем более недопустимо прыгать после парной в холодный бассейн, так как при этом сокращается потение.

В ИНТЕРЕСНОМ ПОЛОЖЕНИИ

Рациональное питание во время беременности

«Здравствуйте, редакция журнала «Предупреждение Плюс». С удовольствием и большим интересом читаю все материалы. Порой создается такое впечатление, что побывала на приеме у врача, так подробно дана была консультация. Жаль только, что врачей мы в лицо не видим, а хотелось бы.

Я готовлюсь скоро стать бабушкой. Переживаю за невестку больше, чем за себя, когда была в таком же положении. Сейчас ведь и экология совсем не та, да и здоровьем нынешняя молодежь не блещет. Так вот, наша будущая мама очень мало ест, все беспокоится о фигуре, боится поправиться, а о ребенке не думает. Я пыталась ей объяснить, что в это время нужно усиленное питание, но в своем отечестве, как говорится, пророка нет. Очень хотелось бы увидеть на ваших страницах материал специалиста, который бы рассказал будущим мамам, как правильно питаться, чтобы детишки родились здоровые. Сейчас ведь так много всяких осложнений, связанных с беременностью и родами, в результате которых рождаются больные дети.

Адрес свой не пишу: боюсь, что сын с невесткой меня заругают».

Е.Д. Оладьева, Приморский край.

***«Предупреждение Плюс»*: Тут вот какое соображение, уважаемая Е.Д. Сейчас молодые женщины так следят за фигурой по двум причинам. Во-первых, из-за боязни потерять пресловутую сексуальность, а с вместе ней и мужа, а во-вторых, из-за неверно истолкованного ими стереотипа успеха молодой, стильной, то есть, как нам демонстрируют по телевизору, худой женщины-подростка. Тут в первую очередь надо поработать с мозгами, объяснив, что женский успех — это прежде**

всего семья и дети, а уже потом работа. Мы этим тоже займемся с помощью наших специалистов в следующих номерах. А пока предлагаем вам материал профессора В.Е. Радзинского, который «собаку съел» на питании беременных.

Во время беременности организму женщины приходится испытывать повышенную нагрузку на все органы и системы. Наиболее выраженные изменения отмечаются в процессе обмена веществ, что обусловлено интенсивным ростом плода, увеличением размеров матки, гормональными сдвигами и др. Поэтому для беременных женщин рациональное питание приобретает особую значимость, играя существенную роль в профилактике анемий, токсикозов и гестозов, гипотрофии плода, аномалий родовой деятельности и других осложнений. Недостаточное питание повышает риск нарушения функции плаценты, задержки развития плода.

Под рациональным питанием подразумевается полноценный набор разнообразных пищевых продуктов в соответствии со сроком беременности, правильное распределение пищевого рациона в течение дня и соблюдение режима (кратности) питания. Рацион составляется индивидуально, с учетом роста и массы тела будущей мамы, величины плода, характера течения беременности и трудовой деятельности женщины.

Известно, что интенсивность основного обмена при беременности возрастает примерно на 10%, а общие энергетические затраты в среднем составляют 2500 ккал/сутки, что обусловлено повышением потребления кислорода и метаболической активностью плода.

Энергетические затраты связаны с ростом плода, плаценты, матки, молочных желез. С началом беременности количество расходуемой энергии до 30 недель постоянно увеличивается, потом наблюдается некоторое его снижение. Дополнительные затраты энергии во время беременности покрываются в основном за счет жиров (50%) и углеводов (около 33%). Белки используются почти исключительно для формирования тканей плода, и только около 6,5% их идет на энергетические затраты. Во второй половине беременности прибавка массы тела не должна превышать в среднем 300 г в неделю.

Наиболее простым методом оценки питания будущих мам является регулярное взвешивание. В среднем за беременность женщина прибавляет 10-12 кг: за счет массы плода (3,5 кг), матки и околоплодной жидкости (650-900 г), увеличения молочных желез (400 г), нарастания объема циркулирующей крови и межклеточной жидкости (1,2-1,8 кг) и лишь 3-3,5 кг – за счет жира и других запасов материнского организма. Для оценки физиологичности прибавки массы тела матери важным параметром является исходная масса тела, оценка которой, в свою очередь, производится с помощью индекса массы тела Брея:

ИМТ = масса тела, кг / длина тела, м^2.

Специалисты Калифорнийского университета считают, что для женщины, имеющей до беременности дефицит массы тела (ИМТ менее 18,5), физиологичной будет прибавка массы до 15 кг, женщина с нормальной массой тела (ИМТ 19-25) должна прибавить 10-12 кг, а вот будущая мать, имеющая избыточную массу тела (ИМТ 26-29), - не более 10 кг, тогда как женщина, страдающая ожирением (ИМТ более 29), может безопасно прибавить всего 6-8 кг.

Важным параметром является также скорость прибавки массы в течение беременности. В норме в первом триместре беременная прибавляет около 25% рассчитанной прибавки (1,5-2,5 кг), во 2-м триместре – 30% (3-4 кг), в 3-м триместре – 45% (3,5-5,5 кг).

К сожалению, 40% женщин не соблюдают простые правила здорового питания, считая, что «нужно есть за двоих». Тем самым они набирают лишний вес и создают предпосылки для формирования избыточной массы у плода и вынашивают в своей утробе крупного или гигантского ребенка. Это чревато осложненным течением беременности, особенно на поздних сроках, и тяжелыми родами.

Начиная с ранних сроков и в течение первой половины беременности для женщин небольшого роста (150 см) и массой тела 50 кг суточный рацион должен содержать 2100-2300 ккал (90-100 г белка, 55-65 г жиров, 290-320 г углеводов). Рацион женщин среднего роста (155-165 см) и массой тела 55-60 кг должен содержать 2400-2700 ккал/сутки

(110 г белков, 75 г жиров, 350 г углеводов). Суточный рацион женщин высокого роста (170-175 см) и массой тела 65-70 кг должен включать 2700-2900 ккал (120-125 г белков, 75-85 г жиров, 360-400 г углеводов). В первой половине беременности физиологически более рационален четырехразовый режим питания.

Во второй половине беременности еще больше увеличивается потребность в белках. Суточный рацион беременных низкого роста должен содержать 2400-2600 ккал (100-110 г белка, 70-74 г жиров, 330-360 г углеводов), рацион женщин среднего роста и массы - 2800-3000 ккал (120 г белков, 85 г жиров, 400 г углеводов). Суточный рацион женщин высокого роста (170-175 см) и массой тела 65-70 кг должен включать 3000-3300 ккал (120-140 г белков, 80-100 г жиров, 410-440 г углеводов). В первой половине беременности целесообразно принимать пищу 5-6 раз в день. Завтрак должен составлять 30% калорийности суточного рациона, второй завтрак – 15, обед – 40, полдник - 5 и ужин – 10%. При избыточной массе тела рацион следует составить так, чтобы предупредить нежелательную прибавку веса, т.е. уменьшить его калорийность за счет жиров и углеводов.

Для каждого триместра беременности питание женщины имеет свои особенности. В первой половине беременности питание не должно существенно отличаться от питания до беременности. Первые три месяца беременности являются решающими для развития ребенка. Следует помнить, что в 1-м триместре происходит закладка органов плода (период органогенеза), поэтому особенно важным является достаточное поступление в организм полноценных белков, витаминов, минеральных веществ. Важными для этого периода элементами являются железо, фолиевая кислота, цинк и магний. Поэтому в меню нужно включать свежие зеленые листовые салаты, рыбу, курицу, нежирное мясо, молоко и молочные продукты, растительные масла, цельнозерновой хлеб, орехи, фрукты, бобовые, соки из черной смородины или клюквы.

Во 2-м триместре в рацион следует добавить продукты, содержащие кальций, фосфор и витамин B_{12} (свежие ово-

щи, яйца, молоко, творог, сыр, белая рыба, дрожжи, бобовые, ягоды и фрукты).

В 3-м триместре в связи с быстрым ростом мозга ребенка необходимо увеличить потребление полиненасыщенных жирных кислот. В большом количестве они содержатся в орехах, семенах и их маслах.

Необходимо сократить количество **соли** до 5 г в сутки. Еще Гиппократ почти 3000 лет назад писал о том, что полное прекращение потребления соли за 3 недели до родов делает схватки безболезненными, а роды - легкими. Гениальный прародитель медицины не знал о конкурентных взаимоотношениях различных ионов, но он понял, что сократительная деятельность матки каким-то образом связана с избытком хлорида натрия. Так оно и оказалось после раскрытия химизма маточного сокращения, то есть схватки. Поэтому вторым постулатом следует считать резкое ограничение соли в третьем триместре и полный отказ от нее за три недели до родов («Даже суп не солить?» – «Да! Ни суп, ни борщ, ни рагу»).

Для ежедневного рациона рекомендуются молочные и кисломолочные продукты (йогурты, кефир) – 1-2 стакана в сутки. Крайне необходимый организму беременной женщины, как источник лактобактерий, солей кальция (они должны быть основой ежедневных рационов), но при одном условии: творог – до 100 г в сутки – да! Но не «базарный» – очень вкусный, но жирный. То же относится к кефиру, ряженке, йогуртам. Как правильно сообщалось в рекламе, «не все они одинаково полезны». Это правильно. Полезны все молочнокислые продукты жирностью не более 1,5-2%. Причина проста: эмульгированный молочный жир легче всех остальных «встраивается» в жировую клетчатку и плода, и матери. Результат: крупный плод и неустранимые «отложения жира в проблемных местах» у беременной.

Существенный ингредиент рациона – **белок** – содержится в продуктах животного и растительного происхождения. В рацион включается 50% животных белков (мясо и рыба - 25%, молоко и молочные продукты - 20, яйца – 5%) и 50% белков растительного происхождения (хлеб, крупы, овощи).

С первых месяцев беременности возникает повышенная потребность в белках – значение имеет не только их количество, но и качество. Полноценность белка определяется содержанием в нем незаменимых аминокислот. Средняя суточная норма белка в первой половине беременности – 1,5 г на кг массы тела, во второй – 2 г.

Потребность в **углеводах** удовлетворяется за счет продуктов, богатых растительной клетчаткой (хлеб грубого помола, овощи, фрукты, ягоды), которые содержат витамины, микроэлементы, минеральные соли. Углеводы являются основным источником образования жиров в организме, и их физиологическое соотношение с белками составляет 5:1, т.е. не более 500 г углеводов/сутки. При избыточной массе тела беременной количество углеводов уменьшается до 300-400 г/сутки. Рекомендуют каши, ягоды, овощи. Все кондитерские изделия, в особенности по мере приближения срока родов, должны быть исключены, кроме одной-двух долек горького шоколада и, если уж совсем невмоготу и хочется сладкого, половины пачки мороженого (50 г) – оно не успевает всосаться в тонком кишечнике из-за низкой температуры, а в толстом углеводы почти не всасываются.

Рекомендуется употребление растительных **жиров** (до 40% от общего количества) – подсолнечного, кукурузного, оливкового и соевого масел. Из животных жиров предпочтительнее сливочное и топленое масло. Здоровой женщине не противопоказаны нежирная сметана и сливки. Всего жиров во время беременности необходимо 100-110 г/сутки. Это не только энергетический, но и пластический материал. Во второй половине беременности количество жиров в пище следует несколько уменьшить.

Витамины – биологически активные вещества, необходимые для роста и обновления клеток, течения обменных процессов в организме. Витамин А (каротин) содержится в печени, сливочном масле, молоке, яйцах, моркови, рыбьем жире, абрикосах и сыре. Суточная доза его - около 15 мг. Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится во многих фруктах, ягодах и овощах. Особенно богаты им шиповник,

черная смородина, лимон, зеленый лук. Суточная потребность беременной и кормящей женщины в витамине С – 100-200 мг. Витамин B_1 (тиамин) имеется в печени, молоке, желтке яиц, хлебе и пивных дрожжах. Суточная потребность – не менее 10-20 мг. Витамин B_2 (рибофлавин) содержится в дрожжах, печени, почках, мясе, яйцах, молочных продуктах. Суточная доза – не менее 2-3 мг. Витамин B_6 (пиридоксин), необходимый для нормального обмена веществ, обнаружен в хлебе из муки грубого помола. Суточная доза – не менее 5 мг. Витамин B_{12} (цианокобаламин) участвует в образовании нуклеиновых кислот, благоприятно влияет на функции печени, нервной системы. Он содержится в гречневой крупе, дрожжах, печени. Суточная доза – 0,003 мг. Витамин РР (никотиновая кислота) содержится в дрожжах, ржаном хлебе, мясе, печени, зернах пшеницы, картофеле. Средняя потребность – 18-23 мг.

Потребность в витаминах у беременных возрастает в 2 раза и удовлетворяется за счет продуктов растительного и животного происхождения. Назначения витаминов в составе витаминно-минеральных комплексов в обязательном порядке совсем не так полезны, как кажется. Многолетние наблюдения за беременными позволили прийти к выводу о необходимости контролировать вводимые витаминные препараты. Не подлежит сомнению лишь употребление витамина Е, в-каротина и фолиевой кислоты. В то же время при нерациональном питании беременной потребление поливитаминных препаратов может оказаться необходимым.

Установлено, что недостаток фолиевой кислоты увеличивает риск внутриутробной гибели плода, врожденных пороков развития, не говоря уже о различных заболеваниях, в том числе и злокачественных новообразованиях. Вместе с тем добавление малого количества солей фолиевой кислоты способно повысить жизнеспособность клеток. Источником каротиноидов являются помидоры, морковь, зелень.

Во время беременности полезны продукты, содержащие полноценные белки и незаменимые аминокислоты (молоко, кефир, творог, простокваша, отварное мясо и рыба, неост-

рый сыр). Во второй половине беременности не рекомендуются блюда, содержащие экстрактивные вещества (бульоны, пряности, копчености), соленая и острая пища.

Пить желательно минеральную воду, травяные чаи, зеленый чай. Жидкость ограничивать не следует, необходимо просто знать: вся ли выпитая жидкость выводится из организма с потом, мочой и дыханием. Сделать это очень просто: один-два раза в неделю надо измерить все выпитое за день (утренний чай, дневной суп и компот, вечерний йогурт и др.) и количество выделенной за сутки мочи. В день подсчета первая порция утренней мочи выливается в унитаз, а вся остальная плюс утренняя порция следующего дня собираются в трехлитровую банку. Если количество выпитого и выделенного с мочой одинаково или мочи меньше на 150-200 мл, то все в порядке. Если задержка больше, надо проверить свой вес и посоветоваться с врачом. В случае задержки жидкости в организме ограничивать себя в питье не следует. Нужно резко ограничить потребление поваренной соли - именно она является причиной накопления жидкости и появления отеков.

Суточная доза кальция в первой половине – 1 г, в дальнейшем – 1,5 г, а в конце беременности – 2,5 г. Кальций содержится в сыре, яичных желтках, молоке. Употребление молока в количестве 0,8-1,2 л обычно полностью обеспечивает потребность организма беременной в кальции и фосфоре. Во второй половине рекомендуется дополнительно принимать кальций.

Фосфор расходуется на формирование скелета плода и его нервной ткани. Он содержится в орехах, крупах, молоке, мясе, печени, рыбе. Суточная доза фосфора – 2 г. Суточная потребность беременной в железе – 15-20 мг, магнии – 0,3-0,5 г, кобальте – 5 мкг. Магний необходим для нормальной деятельности сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма. Он содержится в гречневой, ячменной крупе, морской рыбе. Кобальт входит в состав витамина B_{12}. Источником его являются свекла, горох, клубника, красная смородина.

Во время беременности исключают из рациона:

• алкоголь в любом виде, даже слабоалкогольные напитки (пиво);

• продукты, которые содержат тартразин (окрашенные газированные напитки, копчености, окрашенные кремы, жевательные резинки и жевательные конфеты, карамель);

• острые приправы (соусы, пряности, приправы, уксус);

• крепкий черный чай и крепкий кофе;

• жирные сорта мяса и рыбы, сало;

• жареные блюда (особенно во второй половине беременности).

Примерный набор продуктов, рекомендуемых для составления суточного рациона во второй половине беременности: хлеб пшеничный – 100-120 г, хлеб ржаной – 100-120 г, молоко – 500 мл, масло сливочное – 40 г, масло растительное – 30 г, яйцо – 1 шт, мясо или рыба – 200 г, фрукты свежие – 150-200 г, фрукты сухие – 50 г, картофель – 200 г, другие овощи – 400-500 г, крупы – 50 г, мука – 30 г.

При осложненной беременности и сопутствующей экстрагенитальной патологии показано лечебное питание. Например, беременным с хроническими заболеваниями органов дыхания в рацион необходимо включать продукты, содержащие белки и жиры, ограничивать легкоусвояемые углеводы (сахар, варенье). При хроническом гломерулонефрите показана диета со средним содержанием белка не менее 1 г/кг (в большем количестве при выраженной протеинурии), бедная натрием (5-6 г поваренной соли). Жидкость ограничивают только при наличии отеков и/или повышенном артериальном давлении. Наилучшим источником протеинов является яичный белок. Противопоказаны копчености, соления, свежая редька, укроп, петрушка, мясные бульоны.

В свете рационального питания чрезвычайно важна функция кишечника, микрофлора которого имеет прямую взаимосвязь с состоянием микрофлоры влагалища. Для профилактики *кишечных расстройств* у беременных рекомендуют применять лекарственные сборы (на выбор), регулирующие функцию кишечника:

Сбор 1.

Крушины кора – 3 части, мяты перечной листья – 2 части, крапивы листья – 3 части, аира корневище – 1 часть, валерианы корень – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить 400 мл кипяченой воды, кипятить 10 минут, процедить через марлю. Пить по 100 мл отвара утром и вечером.

Сбор 2.

Полыни горькой трава – 2 части, хвоща полевого трава – 3 части, тысячелистника трава – 3 части, лапчатки корневище – 2 части.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 100 мл отвара 3 раза в день.

Сбор 3.

Ромашки цветки – 1 часть, фенхеля плоды – 1 часть, тмина плоды – 1 часть, ольхи соплодия – 1 часть, мяты перечной листья – 1 часть, алтея корень – 1 часть, зверобоя трава – 1 часть, подорожника листья – 1 часть, бессмертника цветки – 1 часть, сенны листья – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 10 часов в термосе, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день до еды.

В течение беременности у трети женщин на фоне гормональных сдвигов возникают запоры, что приводит к снижению тонуса гладкой мускулатуры матки, способствует повышению уровня прогестерона, в результате чего снижается тонус стенки кишки и желчного пузыря. На фоне толстокишечного стаза повышается частота таких осложнений, как угроза раннего прерывания беременности (52,3%), преждевременный разрыв плодных оболочек (37,8%), послеродовой эндометрит (17,8%). С целью профилактики и лечения запора у беременных проводят:

• коррекцию диеты с повышением потребления пищевых продуктов, стимулирующих функцию толстой кишки (чернослив), увеличивающие массу кала (пшеничные отруби), а также включение в рацион молочных продуктов, содержащих живые культуры (биойогуртов и биокефира);

• коррекцию образа жизни (увеличение физической активности при отсутствии противопоказаний);

• удаление скопившихся газов из кишечника или ускорение их эвакуации (сорбенты);

• восстановление микробиоценоза кишечника (назначение пробиотиков, содержащих живые культуры лакто- и бифидобактерий).

Следует учесть, что не все слабительные препараты безопасны для беременных, поскольку они могут стимулировать моторику не только кишечника, но и гладкой мускулатуры матки. Для устранения *запоров* оптимально использование следующих травяных сборов (на выбор):

Сбор 1.

Сенны листья – 6 частей, крушины кора – 5 частей, жостера ягоды – 5 частей, аниса плоды – 2 части, солодки корень – 2 части.

1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 100 мл настоя на ночь.

Сбор 2.

Крушины кора – 8 частей, солодки корень – 1 часть, кориандра плоды – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить 200 мл кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 100-200 мл отвара на ночь.

Сбор 3.

Крушины кора – 7 частей, солодки корень – 1 часть, тмина плоды – 1 часть.

2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать 10 часов, процедить. Пить по 100–150 мл настоя на ночь.

В.Е. РАДЗИНСКИЙ,
заслуженный деятель науки РФ, доктор медицинских наук, профессор, автор первого отечественного руководства по фитотерапии в акушерстве и гинекологии, заведующий кафедрой акушерства и гинекологии Российского университета дружбы народов;
М.Б. ХАМОШИНА,
доктор медицинских наук, профессор;
Е.В. РАДЗИНСКАЯ,
сотрудница указанной кафедры.

ДРОЖАТЕЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ – ЭТО НЕ ФАТАЛЬНО

В прошлом номере «Предупреждения Плюс» мы уже давали две методики по лечению болезни Паркинсона. И теперь возвращаемся к ней опять. Дело в том, что материалы, которые мы предлагаем сегодня вашему вниманию, дополняют первые. И действовать нужно по всем направлениям. Только так можно обуздать этот недуг.

Паркинсонизм – прогрессирующее заболевание, его симптомы и проявления с течением времени обостряются и ухудшаются. Однако, несмотря на то, что в конечном итоге болезнь Паркинсона приводит к инвалидности и потере дееспособности, заболевание прогрессирует медленно, и даже после постановки диагноза большинство больных еще долгие годы могут вести полноценную жизнь.

ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

Многие симптомы и проявления болезни Паркинсона развиваются вследствие повреждения или разрушения определенных нервных окончаний (нейронов), расположенных в черном веществе головного мозга. В нормальном состоянии эти нервные клетки вырабатывают дофамин. Функция дофамина заключается в плавной передаче импульсов для обеспечения нормальных движений. При болезни Паркинсона уменьшается продукция дофамина, нарушается нормальная передача нервных импульсов и появляются основные симптомы паркинсонизма. В процессе старения все люди лишаются некоторой части вырабатывающих дофамин нейронов. Но больные паркинсонизмом теряют более

половины нейронов, расположенных в черном веществе. Хотя происходит вырождение и других клеток головного мозга, именно клетки, вырабатывающие дофамин, необходимы для движения, поэтому их потеря катастрофична. Причины повреждения или разрушения этих клеток являются объектом многих исследований. По мнению ученых, болезнь Паркинсона может развиваться вследствие неблагоприятного сочетания генетических и внешних факторов. Определенные лекарства, болезни и токсические вещества также могут создавать клиническую картину, характерную для паркинсонизма.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Тремор часто начинается с легкого дрожания рук или даже отдельных пальцев. Иногда тремор рук сопровождается неравномерным движением большого и среднего пальцев, напоминающим перекатывание невидимых пилюль (т.н. «синдром катания пилюль»). **Замедленность движения.** Со временем болезнь Паркинсона «обрастает» новыми симптомами, в числе которых замедленность и неловкость движений, а также нарушение координации. Ригидность мышц ног может затруднять движение, нарушается походка. **Ригидность мышц.** Часто появляется жесткость мышц (или ригидность) шеи и конечностей. В некоторых случаях ригидность даже сковывает движения и причиняет боль.

Потеря равновесия. Паркинсонизм, особенно в тяжелой степени, часто сопровождается неспособностью сохранять равновесие.

Потеря автоматизма движений. Моргание, появление улыбки и размахивание руками при ходьбе – автоматические действия нормального организма, которые выполняются на подсознательном уровне и даже помимо нашего желания. У больных паркинсонизмом этот автоматизм движений часто пропадает, а иногда и исчезает совсем.

Нарушение артикуляции. Многие больные паркинсонизмом также страдают от нарушения речи – она может стать

слабо модулированной, неразборчивой. Голос теряет интонации и становится монотонным и тихим.

Нарушение глотания и слюноотделения. Этот симптом появляется на поздних стадиях развития болезни, но, за редким исключением, больные с этим симптомом все же способны самостоятельно принимать пищу.

Слабоумие. Незначительный процент больных паркинсонизмом страдает от слабоумия – неспособности мыслить, понимать и запоминать. Этот симптом также появляется на поздних стадиях заболевания.

В отличие от других серьезных неврологических заболеваний болезнь Паркинсона поддается лечению. Часто прибегают к медикаментозному лечению или вживляют в головной мозг специальное устройство, стимулирующее мозговую активность. В крайних случаях прибегают к хирургическому вмешательству – операции на головном мозге методом стереотаксии, суть которого заключается в разрушении небольшой зоны в подкорковых структурах мозга. В настоящее время продолжаются поиски эффективных средств.

В лечении болезни Паркинсона не существует панацеи. Однако отдельные симптомы заболевания можно значительно облегчить с помощью лекарственных препаратов. К наиболее эффективным средствам относится леводопа. При приеме внутрь препарат леводопа превращается в дофамин и восполняет таким образом его недостаток. Существуют также препараты, которые усиливают эффект леводопы или позволяют более эффективно использовать содержащийся в мозгу дофамин.

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Для поддержания двигательной активности мы рассмотрим доступные методы воздействия: лечебная физкультура и массаж, апитерапия, водолечение.

Лечебная физкультура. Эта часть комплекса восстановления одна из наиболее важных и разветвленных. Предла-

гаю несколько доступных упражнений. Упражнения выполняем утром сразу после пробуждения.

1. Начинаем с детских «потягушек»: сначала двумя руками вверх, к спинке кровати, затем поочередно то одной, то другой рукой в том же направлении. Не забываем делать паузы. Снова соединяем руки, вытягиваем их ладонями наружу, затем внутрь, сжимаем ладони. Каждое упражнение повторить 2-3 раза.

2. Энергичные растирания всего тела. Начинаем с лица, ушей и шеи, переключаемся на руки – от кисти к плечу, то есть в направлении сердца. Ноги следует растирать в том же направлении, то есть от стоп к туловищу. Растираем туловище – грудь, живот. Растирания выполнять через 2-3 часа по 5 минут.

3. Лежа на спине, согнуть колени к груди, обхватить их руками и делать перекаты вперед – назад. Упражнение называется «Ванька-встанька». Выполнять через 2-3 часа по 20 раз.

4. Лежа на животе, руки согнуты в локтях под углом 90 градусов, ладони вниз. Поочередно сгибаем левую (правую) ногу и через сторону подтягиваем к локтю левой (правой) руки. Упражнение называется «крокодил». Выполнять через 2-3 часа по 20 раз.

5. Для выполнения упражнения потребуется небольшой ящик, а лучше коробка из-под обуви, необходимо насыпать в неё гречки так, чтобы семена прикрывали дно коробки. Встать обеими ногами на гречку и медленно переступать стопами. Это великолепный массаж не только для стоп, но и для всего организма.

(На стопах ног находятся рефлекторные зоны, связанные с внутренними органами). Упражнение выполнять 2-3 раза в день по 15 минут

6. Лежа на спине, подложите под голову 2 теннисных мяча (поместить в носок) так, чтобы на них приходился весь вес вашей головы. Мячи должны находиться на затылке, но не на изгибе или мышцах шеи. Упражнение выполнять пассивно в течение 10-15 минут 1 раз в день.

Это лишь примерный комплекс упражнений, его можно дополнять любыми движениями, насколько позволяют возможности больного.

Апитерапия. Один из наиболее эффективных методов воздействия на организм больного паркинсонизмом. В своей практике я применял все виды пчелопродуктов. Мне бы хотелось остановиться на пчелином яде. Яд является центральным холинолитиком, его действие уменьшает ригидность, и поэтому применение яда просто необходимо при болезни Паркинсона. Пчелоужаление проводится после предварительной пробы на аллергию к яду.

Для 1 курса я делаю 100 пчелоужалений. Зоны, используемые для лечения, это поясничный, грудной, шейный отделы позвоночника. Пчелоужаление надо проводить с нарастанием, т.е. 1-й день – 1 пчела, 2-й день – 2 пчелы и так далее до 14 сеансов.

Дополнительно назначаю мед по 1 ч. ложке 2 раза в день, цветочная пыльца по 1 ч. ложке 3 раза в день, маточное молочко по 0,01 2 раза в день, прополис внутрь – доза примерно со спичечную головку (его необходимо тщательно разжевать), принимать 1 раз в день. Отвар подмора по 1 ст. ложке 2 раза в день. Все ингредиенты принимать в течение 2 месяцев. В году надо провести 4-6 курсов, подбирая дозы пчелопродуктов индивидуально.

Водолечение. Сюда входит довольно широкий спектр способов и методов воздействия. Я бы рекомендовал уже известные наработки.

Во-первых, это *гипертермические ванны по Залманову*. Их особенность – высокая температура воды. Режим гипертермических ванн разный.

Это могут быть короткие сеансы – 4-5 минут при температуре воды 45 градусов.

Есть и другой метод – температура воды 37 градусов и в течение 12-15 минут, далее постепенно доводят ее до 41-42 градусов. При такой температуре находятся в ванне еще 4-5 минут. Затем надо завернуться в простыню, укрыться 2 шерстяными одеялами и потеть в течение 45 минут. После этого выте-

реть тело, надеть сухое белье и оставаться в постели еще 2 часа. Ванны проводить 1 раз в неделю.

Для улучшения физиотерапевтического эффекта ванны принимают с различными травами.

Ванны с настоем сена. Это известное средство, снимающее нервное напряжение, переутомление, помогающее при бессоннице.

Взять 500 г сенной трухи или сена, залить 3 л кипящей воды, настаивать 15 минут, процедить и вылить настой в ванну. Температура воды – 35-36 градусов, продолжительность процедуры – 15-20 минут.

Ванны с настоем листьев грецкого ореха. Такие ванны оказывают тонизирующее действие.

400 г ореховых листьев залить 10 л кипящей воды, настаивать 15 минут, процедить и вылить настой в ванну. Температура – 36-37 градусов, продолжительность процедуры – 15-20 минут.

Ванны с питьевой содой оказывают успокаивающее действие.

200 г соды растворить в ванне с теплой водой 35-37 градусов. Длительность процедуры – 15-20 минут.

Ванны хвойные. Хвойные ванны оказывают общеукрепляющее действие на организм.

1 кг сосновых иголок залить 10 л холодной воды, настоять 12 часов, прокипятить 15 минут, процедить и вылить настой в ванну, температура воды 36-37 градусов, продолжительность процедуры – 15-20 минут.

Применяются и более сложные сборы для ванн.

Например, необходимо взять каждой травы по 50 г: *валерианы, пустырника, шалфея, хвоща полевого, девясила высокого, надземной части полыни обыкновенной, плодов рябины красной, корневища аира болотного, цветков календулы, листа березы, листа малины, листа ежевики, корня алтея.*

Залить эту смесь 10 л холодной воды, настоять 12 часов, довести до кипения, настоять 2 часа, процедить и вылить настой в ванну. Температура – 36-37 градусов, продолжительность процедуры – 15-20 минут. Эти ванны следует принимать 1 раз в 10 дней.

Они нормализуют тонус вегетативной нервной системы, улучшают показатели нервно-психического статуса.

Есть **ограничения и противопоказания** в приеме гипертермических ванн. Противопоказаниями являются все *острые состояния, опухоли, туберкулез, тромбофлебит, заболевания печени, острая сердечная недостаточность, хронический нефрит, нефроз* и т. д.

К водным процедурам относятся *обертывания по Кнейпу*. Они могут быть ножные, грудные, общие. Самые простые – это ножные обертывания, противопоказаний практически нет. Доступность этой процедуры позволяет проводить ее даже при острых стадиях заболевания, когда больной не в состоянии подняться с постели (см. материал «Обертывания по Кнейпу». – **Прим. ред.**).

В лечебный комплекс также входят *влажные обтирания* (уксусно-солевые).

Для приготовления раствора необходимо 0,5 литра воды, 100 граммов яблочного уксуса, 1 ст. ложка поваренной соли, тщательно размешать. Температура воды должна быть комфортной для больного. Протирать тело лучше махровыми рукавичками, отжав лишнюю жидкость. После процедуры надеть сухую одежду. Такие процедуры с растиранием всего тела желательно проводить 3-4 раза в день.

Таким образом, используя методы водолечения для больных паркинсонизмом, мы решаем ряд задач. Во-первых, активизируем работу не только крупных кровеносных сосудов, но и мелких капилляров, тем самым включая систему выведения продуктов распада, токсинов. Во-вторых, нормализуется кислотно-щелочное равновесие. В-третьих, используя данные методы воздействия на кожный покров (как периферический мозг), мы влияем и на центральную нервную систему.

Владимир ОВЧАРОВ,
невропатолог, апи-фитотерапевт.

«ПР+»: Если у вас есть вопросы к Владимиру Тимофеевичу, вы можете связаться с ним по телефону в Москве 8 (910) 487-82-46.

СЕМЬ СОВЕТОВ ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

Очень благодарна за публикацию моего письма с просьбой подсказать, как облегчить страдания от болезни Паркинсона. Признаться, на меня обрушился поток писем с просьбой помочь, если что-то узнаю сама. Кое-кому ответила, но всем – не в силах. Решила вновь обратиться за помощью к вам.

Очень обстоятельное письмо прислал мне Игорь Андреевич Иванов из Лесосибирска Красноярского края. Имея инвалидность 2-й группы, он сам восстановил свое здоровье и, может быть, вам еще напишет. А вы, пожалуйста, опубликуйте некоторые рекомендации из его письма. Оказалось, что страдающих болезнью Паркинсона невероятно много.

Итак, советы.

Первое. Перейти на вегетарианскую диету.

Второе. Лечебное голодание сроком до 10 дней для очистки организма от шлаков.

Третье. Шалфей и дубровник пурпурный.

Смесь 1:1. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать час, процедить, пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Игорь Андреевич дает еще и такой совет:

1 коробку шалфея – он продается в коробочках – заварить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 8 часов, принимать от 1 до 4 чайных ложек три раза в день через час после еды и запивать молоком или киселем. Пить две – три недели, перерыв – месяц.

4. Заказ № 2146

Повторить 5-6 раз в году и одновременно сочетать с ваннами.

Здесь три коробки шалфея завариваются на ведро воды. Принимать ванну продолжительностью 15–20 минут при температуре 38 градусов 1 раз в день.

Четвертое. Хорошо помогает комбинация спиртовых настоек. Менять их надо через две недели. Это настойки мелиссы, пустырника, элеутерококка, женьшеня, валерианы. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день.

Пятое. Ванна для рук и ног из крепкого настоя травы репешка (2 ст. ложки на 1 литр кипятка), настаивать час. Принимать ежедневно за час до сна.

Шестое. Употреблять в пищу пророщенные зерна пшеницы.

Седьмое. Пить настойку чеснока на спирту по тибетскому рецепту – его не однажды давали в «ЗОЖ».

Адрес: Вострогиной Т.Г., 660049 г. Красноярск, ул. Ленина, д. 27, кв. 66.

«Предупреждение Плюс»: **Да, права Т.Г. Вострогина, этот тибетский рецепт неоднократно появлялся не только на страницах вестника «ЗОЖ», но и в «Предупреждении Плюс» (см. № 7 за 2007 г., стр. 8-9. –** ***Прим. ред.*****). Для тех же, у кого не сохранился этот номер и для новых подписчиков повторим его в интерпретации доктора В.М. Костерова, кандидата биологических наук.**

Вот так называемый *тибетский рецепт молодости.* Со временем, от автора к автору, его значительно изменили, в изначальной же форме он выглядит так.

Очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в посуде деревянной ложкой. Взвесить 200 г этой смеси, причем брать надо снизу, чтобы захватить и сок, поместить в стеклянный сосуд, залить 200 мл 96%-го спирта. Настаивать 10 дней в прохладном темном месте. Затем всю массу процедить через плотную ткань. Пить следует по каплям с добавлением 50 мл холодного молока. За 20 минут до еды.

		СХЕМА ПРИЕМА (количество капель)		
		утро	день	вечер
день приема				
1	21	2	2	3
2	20	4	5	6
3	19	7	8	9
4	18	10	11	12
5	17	13	14	15
6	16	15	14	13
7	15	12	11	10
8	14	9	8	7
9	13	6	5	4
10	12	3	2	1
11		25	25	25

Продолжительность целого курса составит, таким образом, 21 день. Лечение проводить 1 раз в 5 лет, не чаще.

ПУЛЬСАТИЛЛА – ЖЕНСКАЯ ТРАВА

Нарушения менструального цикла, гормональное бесплодие, опухоли матки и молочных желез (фиброаденоматоз)

Уж на что старый мой учитель Петр Иванович Пипко не любит возиться с ядовитыми травами, а вот прострел привечает. Да и мне, пришедшему к травам через гомеопатию, прострел всегда был весьма симпатичен.

Причина того проста: прострел, который в гомеопатии зовется пульсатиллой (от своего латинского названия), надежно и быстро помогает при многих женских болезнях. В особенности, если они связаны с нарушениями в эндокринной сфере. К этой группе относятся *нарушения менструального цикла, гормональное бесплодие*, а также некоторые *опухоли матки* и *молочных желез (фиброаденоматоз)*.

Вообще-то за пульсатиллой много целебных подвигов числится. Вот, к примеру, отвар травы обладает сильным *противогрибковым действием*. Для этого его применяют наружно в виде ванночек и примочек.

Масло пульсатиллы, вводимое в нос на турунде, устраняет *хронический насморк*. Особенно если выделения из носа зеленые.

Еще прострел укрепляет венозную стенку, что очень хорошо при *варикозном расширении вен на ногах*.

Вот мы вспомнили уже два имени этой замечательной травы. А есть и третье. У русского народа прострел исстари называется сон-травой. Судя по такому названию, многие делают вывод, что прострел обладает снотворным действием. Но это не совсем так. Какой-то незначитель-

ный снотворный эффект у прострела есть. Но вовсе не из-за него он получил название сон-травы. А дело все в том, что пульсатилла использовалась древними славянами еще в дохристианские времена для гаданий во сне. Сорванный цветок укладывали под подушку. Перед сном задавали себе вопрос, ответ на который должно было дать растение. Так и ложились спать. Что приснится, то и будет ответом на вопрос.

Мне всегда хотелось прострел, что называется, «вживую» посмотреть. Я немало приставал с этим вопросом к своему учителю. В тех местах, где мы брали травы, прострел рос неохотно, да и то вдоль железнодорожной насыпи.

И вот однажды мы были в тех местах по делам, и Петр Иванович показал мне цветок. Пульсатилла оказалась очень красивым, нежным, действительно женским растением. Растет она на каменистых местах. Причем не то, что на сплошном скальном камне, как, скажем, чабрец или очиток. Нет. Прострел любит расти среди булыжников. Из одного мощного корня, который уходит глубоко в землю прямо вертикально, как бы простреливая ее, растет целый кустик цветков. У каждого цветка отдельный светло-зеленый мохнатый стебель. Что интересно, листья тоже растут на отдельных стеблях, выходящих из корня. Лист у прострела, как и у всех представителей моего любимого семейства лютиковых, напоминает ладонь с растопыренными пальцами. Кто хоть раз видел лютик, живокость или борец, знают, о чем я говорю. Цветки пульсатиллы имеют нежные бархатистые лепестки, чаще всего синего, реже фиолетового и желтого цвета. Цвет лепестков определяется в зависимости от вида прострела. Лепестки собраны в виде колокольца или чаши, обращенной вверх. А посредине, на дне чаши – желто-коричневое пятно тычинок. Зацветает прострел очень рано, в конце мая – начале июня. За это его называют иногда подснежником. К концу июня цветение обычно заканчивается, и прострел становится очень похож на одуванчик. Семена прострела имеют такие же парашютики и собраны в шар. Кстати, поэтому,

когда заготавливают траву, стараются брать только листья, так как цветки после высыхания превращаются в пух и засоряют сырье.

Мне не терпелось поработать с прострелом. Но не брать же его с железнодорожной насыпи, где какого только мусора нет. Учитель мой, в былые годы облазивший вдоль и поперек чуть ли не весь Дальний Восток, порылся в своей объемистой памяти да извлек-таки на свет Божий координаты места, где он когда-то видел прострел. Я туда и отправился, благо, недалеко было. Походил я, поискал малость, да и набрел на прострел.

Представьте себе огромную каменистую площадку, как будто специально засыпанную булыжником. И сплошь заросшую кустиками пульсатиллы. Дед говорил, что раньше это место было руслом реки. Поэтому, мол, и получилась такая каменистая площадка. Прострела я тогда набрал столько, сколько было нужно, и еще чуть-чуть.

Так как растение считается ядовитым, решили мы с нашим провизором готовить настойку по гомеопатической методике из фармакопеи доктора Вильмара Швабе. Брали все растение целиком с корнем и цветками. Измельчали и настаивали в несколько этапов с необходимым количеством спирта разной крепости. В итоге получилась 10%-ная настойка прострела на 45%-ном спирте.

Случай испытать целебные свойства полученного препарата подвернулся весьма скоро. У меня наблюдалась девушка семнадцати лет по поводу *фиброаденоматоза молочных желез*. Впервые она обратилась ко мне за год до того. В молочных железах девушки было обнаружено несколько узлов. И хотя пункция показала отсутствие раковых клеток, онколог решил прооперировать. Сказано – сделано.

Ко мне девочка попала после операции с несколькими келоидными расползающимися рубцами на молочных железах ... и множественными узлами! Давно известно и доказано научно, что многие формы мастопатии оперировать без толку, рецидив гарантирован. Это как раз и был тот случай. Девочка рассказала, что узлы ста-

новятся болезненными за 2-3 дня до менструации, а после нее боль уходит.

При первом обращении я назначил ей гомеопатический препарат пульсатилла С6. Уж очень он ей подходил по конституции. Старик называл таких женщин «пульсатилками».

Лечение помогло. Боли ушли. Новые узлы не появлялись. Однако старые узлы, хоть и стали мягче, никуда не делись.

Вот тут-то я и решил попробовать настойку прострела. Девочка принимала по схеме горки от 1 капли до 15 и потом вниз (трижды в день до еды) попутно со сбором других трав. Эффект превзошел все ожидания! Узлы практически исчезли! Переносимость настойки была очень хорошая. А ведь речь опять шла об операции. Дальнейшее применение настойки прострела и отваров его травы все больше убеждало меня в отменном лечебном действии растения.

Однажды ко мне пришла женщина среднего возраста с жалобами на головную боль. Характерным для этой боли было то, что возникала всегда перед менструацией и длилась потом около 2 недель. Боль была очень сильная, заставлявшая пациентку брать больничный каждый месяц, что на работе, естественно, совсем не приветствовалось. Боль практически невозможно было снять применением обычных обезболивающих таблеток.

Разумеется, я очень внимательно расспросил женщину и нашел еще несколько симптомов, требующих назначения пульсатиллы. А именно: *плохие вены на ногах, геморрой, тошнота после жирной пищи, склонность к слезам, нужда в утешении. Мастопатия* также имелась. Я назначил ей в качестве основы лечения настойку прострела 10%-ную по 12 капель три раза в день. К этому еще сбор разных трав.

В следующий раз я осматривал мою пациентку через 1,5 месяца. Вот что она мне рассказала. Через 3-4 дня после начала приема прострела у нее жутко разболелась голова, хотя до менструации еще было далеко. Боль была адская, даже пришлось вызвать «скорую». Все, что пытался давать приехавший врач, оставалось без эффекта. Однако на сле-

дующее утро боль сама прошла и больше к ней не возвращалась, даже когда пришли месячные. Больную этот факт более чем удовлетворил, и я ее больше не видел. Поэтому сказать, как там дальше обстояло дело с узлами в молочных железах, я не могу.

Интересно действие прострела на вены нижних конечностей. В больших дозах (>20 капель) через некоторое время от начала приема появляются боли в области варикозных узлов. Если же давать низкие дозы (<=20 капель), то боль, наоборот, исчезает, если она до этого была.

Очень жаль, что в научной медицине, за исключением гомеопатии, прострел не используется. Исключение составляет Китай, где научная медицина идет рука об руку с традиционной. Там прострел очень любят и применяют при различной гинекологической патологии. Фармакологическое изучение прострела ведется, хотя таких исследований пока мало.

Так, в ходе изучения у прострела было обнаружено свойство стимулировать яичники животных, а также подтверждена высокая противоопухолевая активность.

Вот такое замечательное растение.

Для приготовления препаратов используют разные части пульсатиллы – отдельно корни или надземную часть (траву с цветками). Иногда берут все растение целиком.

Когда хотят работать только с корнем,
то собирают его либо до цветения ранней весной, либо – что чаще – осенью, после того, как растение засохнет.

Если же работают с надземной частью,
то стараются ее собрать в самом начале цветения или даже в период бутонизации.

Для разных регионов это разные сроки. Для Комсомольского района Хабаровского края, описываемого в статье, это июнь. Для Сибири, где растут многие виды прострела, например, прострел даурский, с которым я в основном сейчас и работаю, это те же самые сроки. Для более теплых земель, скажем, европейская часть России, это может быть и май.

Теперь что касается приготовления. Приготовить 10%-ную настойку из сухой надземной части прострела весьма сложно, так как после высыхания растение очень легкое и гигроскопичное. И если брать навеску по массе в проценте к спирту, получается неудачное соотношение по объему. И сырье практически полностью впитывает экстрагент (спирт). Возникает большая нужда в мощном прессе, чтобы отжать настойку.

Поэтому, когда мы пользуемся травой, берем процент поменьше, обычно получается настойка 5-7%. Но дозировку соответственно увеличиваем. А 10%-ная настойка, описываемая в статье, готовится из корня прострела — это легко.

Таким образом, рекомендация по приготовлению настойки прострела в домашних условиях может выглядеть так.

В любую емкость с широким горлом (обычную банку) рыхло укладывают сухую траву пульсатиллы и заливают 40%-ным спиртом (водкой) так, чтобы жидкость покрыла траву, можно на один палец (1 см) выше. Ставят в темное место на 10-14 суток. Раз в два-три дня банку переворачивают 5-7 раз. Как срок выйдет, настойку процеживают через 4-5 слоев марли. При этом сырье как следует отжимают.

Полученную настойку дозируют каплями при помощи глазной пипетки.

Чаще всего применяют схему в виде «горки» от 1 капли до 20 и вниз. Прием за 1 час до еды в рюмке с чистой водой 3 раза в день. Объем воды значения не имеет.

Обращаю внимание, что прострел как растение с выраженным стимулирующим действием на яичники должен назначаться *только женщинам репродуктивного возраста (15 – 40 лет)* при условии отсутствия у них гормонозависимых опухолей (рак молочной железы, рак эндометрия). Основное условие для назначения – развитие болезни на фоне недостаточности яичников.

Параллельно приему настойки прострела дают отвар сбора трав, куда могут добавляться другие необходимые

настойки. Это средство дают уже за полчаса до еды трижды в день.

Травы в сбор, как и другие настойки, выбирают в зависимости от диагноза и индивидуальных особенностей пациента.

Например, сбор для лечения *фиброаденоматоза молочных желез*:

Донник лекарственный (трава)
Ромашка аптечная (цветки)
Лопух большой (корень)
Хвощ полевой (трава)
Будра обыкновенная (трава)

Все берется поровну. 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, выдержать 15 минут на водяной бане, отстоять 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана трижды в день за 30 минут до еды.

Курс лечения непрерывно – 1,5 месяца. Потом перерыв 1-2 недели и повтор. Повторять можно 2-4 раза. Хорошо бы сделать два состава сбора и чередовать их через 1,5 месяца.

Пример второго состава:

Бессмертник песчаный (соцветия)
Календула лекарственная (цветки)
Золототысячник кентаврский (трава)
Манжетка обыкновенная (трава)
Лабазник вязолистный (цветки)

Приготовление и прием, как для сбора первого.

Андрей АЛЕФИРОВ,
врач высшей категории,
ученый секретарь секции фитотерапии
Санкт-Петербургского научного общества
терапевтов им. С.П. Боткина.

ПР+: Связаться с Андреем Николаевичем можно по телефонам: 8 (921) 795-0-295, 8 (812) 269-17-68.

КРАСИВЫЕ, НО НЕСЪЕДОБНЫЕ

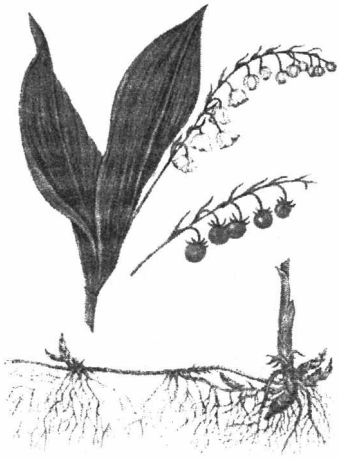
В конце лета – начале осени, когда урожай плодов и ягод уже собран, в парках и скверах, на садовых участках можно увидеть удивительно красивые ягоды. Яркие, сочные на вид, так и хочется положить в рот... Но соответствует ли их внешний вид содержанию, можно ли их есть, пожалуй, знают немногие. Мы попросили специалиста по лекарственным растениям, нашего постоянного автора Татьяну Николаевну ЗАГУМЕННИКОВУ рассказать об удивительных осенних ягодах.

Все растения, о которых будет написано ниже, обладают и лечебными, и ядовитыми свойствами. Их лекарственные свойства определены опытом и знаниями народной и официальной медицины и рекомендованы к применению при определенных заболеваниях в строго обоснованных дозах. Ядовитыми эти растения могут оказаться при неправильном использовании или при неосторожном обращении с ними в природе.

Так как плоды этих растений весьма привлекательны по внешнему виду, цвету и могут быть даже приятны на вкус, вероятен соблазн (особенно у детей) попробовать их или хотя бы надкусить. Чтобы этого не происходило, надо знать больше о биологических особенностях этих растений, их лекарственных и ядовитых свойствах.

Ландыш майский (Convallaria majalis L.) относится к тем растениям, с которым мы особенно охотно встречаемся в лесу не только в период цветения, но и в другое время, поскольку листья его декоративны, а плоды привлекательны.

Они созревают в конце августа – сентябре и выглядят, как оранжево-красные ягоды с 2-6 семенами. Плоды ядовиты, как и другие части растения.



Научное название рода ландыш происходит от латинского «convallis», что в переводе означает «долина, закрытая со всех сторон», и от греческого «lirion» - лилия.

Ландыш майский – широко известное лекарственное растение и входит в официальные фармакопеи многих стран мира. В медицине используют листья, соцветия (цветки) и цветущие побеги (траву) ландыша майского.

Все части растения содержат около 30 сердечных гликозидов (кардиостероидов). Среди других биологически активных веществ, насыщенность которыми особенно высока в цветках – эфирное масло, аспарагин, крахмал, сахар, яблочная и лимонная кислоты; флавоноиды: кемпферол, кверцетин, изорамнетин, лютеолин, апигенин, хризоэриол и др.

Цветки ландыша также накапливают макроэлементы калий и кальций и микроэлементы бром, кадмий, селен, серебро. В листьях преобладают микроэлементы молибден, селен и барий.

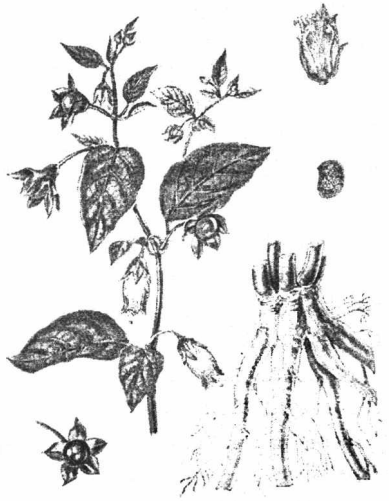
Кардиостероиды ландыша обладают *кардиотоническим* и *гипертензивным действием, увеличивают амплитуду пульсовой* волны и *снижают венозное давление*; ослабляют такие безусловные рефлексы, как *пищевой, оборонительный* и *ориентировочный*; оказывают заметный *диуретический эффект*. При введении в желудочно-кишечный тракт кардиостероиды ландыша быстро разрушаются и плохо всасываются.

Галеновые препараты ландыша назначают при *острой и хронической недостаточности кровообращения II и III стадий, при сердечной недостаточности, при неврозе сердца*, часто в сочетании с препаратами валерианы и боярышника.

Настойку ландыша на 70%-ном спирте отдельно и в составе каплей Зеленина применяют как средство, *успокаивающее центральную нервную систему, и при нарушениях сердечной деятельности (при компенсированных пороках)*. Цветки ландыша майского входят в состав сбора, который используют для приготовления микстуры по прописи М.Н. Здренко.

Настойку ландыша принимают по 15-20 капель, детям назначают по 1-12 капель 2-3 раза в день.

При неосторожном или неправильном применении препаратов ландыша майского (как ядовитого растения) и его плодов наблюдают тошноту, умопомрачение, шум в ушах, сердцебиение, замедление пульса, рвоту, общую слабость.



Еще одно ценное лекарственное растение с ядовитыми свойствами плодов **белладонна обыкновенная, или красавка (Atropa belladonna L.)**. В диком виде ее можно встретить в горных районах Кавказа, Крыма и Западной Украины. Местами естественного произрастания белладонны также являются горные леса Западной Европы и Северной Африки.

В лесах центральных районов Европейской части России белладонну встретить трудно, но на плантациях это растение не редкость, и как однолетняя культура она может произрастать даже в северных районах.

Научное родовое название белладонны связано с именем Атропы, одной из трех греческих мойр, дочерей Зевса или богинь человеческих судеб (Клото, Лахесис, Атропа), «пе-

перезавшей нить человеческой жизни, не глядя на возраст, состояние и пол человека».

Видовое название белладонны в переводе с итальянского означает «прекрасная дама, красавица» и свидетельствует о том, что женщины Древней Греции и Рима использовали сок белладонны для расширения зрачков, что придавало их глазам таинственный блеск.

Белладонна обыкновенная, или красавка, – многолетнее травянистое растение семейства пасленовых. Образует мощную корневую систему с подземными почками у прикорневой шейки, от которых весной отрастает несколько прямостоячих ветвистых стеблей высотой до 1,3-1,8 м. Листья очередные, широко-ланцетовидные. Цветки обоеполые, на коротких цветоножках в развилках стеблей и в пазухах листьев. Чашечка неопадающая, звездчатая. Венчик цилиндрически-колокольчатый, буро-фиолетовый или грязно-пурпурной окраски. Плод – двухгнездная, многосемянная, фиолетово-черная блестящая сочная ягода, форма слегка приплюснутая, круглая или слегка удлиненная. Семена кругловато-почкообразные, буро-коричневые. Белладонна относится к теплолюбивым растениям с длинным вегетационным периодом до 130-140 дней. Размножается семенами.

В официальной медицине наиболее широкое применение имеет алкалоид атропин, который используют для диагностики и лечения заболеваний глаз.

Препараты белладонны (атропин, порошок листьев, экстракт сухой, экстракт густой, корбелла (таблетки), настойка, отвар корня и сукрадбелла) назначают для лечения *бронхиальной астмы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, печеночных и почечных колик, стенокардии, инфаркта миокарда, функциональных расстройств вегетативной нервной системы, аллергических заболеваний, бессонницы, туберкулеза легких, геморроя, болезни Паркинсона и как противоядие*.

Белладонна как ядовитое растение особенно опасна для детей. Ягоды этого растения, черные и блестящие,

похожи на вишню и в силу своей привлекательности могут быть употреблены ими в пищу и причинить вред здоровью.

Менее известны, но оттого не менее опасны, **паслен сладко-горький** и **паслен черный.**

Паслен сладко-горький (Solanum dulcamara L.) – лазящий полукустарник, достигающий высоты до 1-2 м. Стебель только в нижней части одревесневающий, ребристый и голый. Листья с хорошо развитыми черешками. Цветки собраны по 10-20 в раскидистые и повисшие сложные кисти. Плод – красная эллипсовидной формы ягода. Содержит множество семян. Цветет летом. Растет на влажных и тенистых местах среди кустарников по берегам рек.

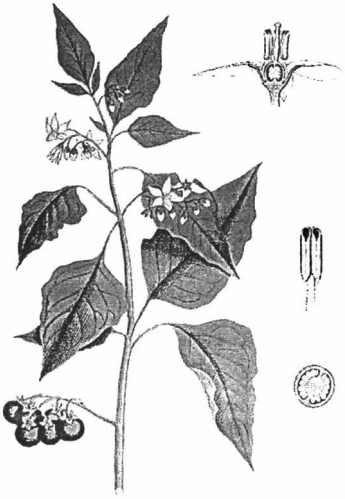
Родовое название «Solanum», встречается еще у Плиния и происходит от слова «solari» – «приносить облегчение, утешать». Оно дано роду в связи с успокаивающим боль и даже наркотическим воздействием большинства его видов. Русское родовое «паслен» связано со словом «слюна» и объясняется слизистостью плодов растений.

Плоды паслена сладко-горького содержат около 0,5% алкалоида соланина; каратиноиды, витамин С, углеводы и пектин.

Листья и молодые побеги паслена – испытанное средство в народной медицине. Их в виде отвара и в форме порошка рекомендуют при *заболеваниях кожи, зудящих кожных экземах и воспалениях, при бронхиальной астме, простудных заболеваниях, при воспалениях мочевого пузыря, поносах.*

Так как листья, побеги и плоды паслена ядовиты, их применяют недолгое время и в строго регламентированных дозах.

Следует учесть, что ягоды у растений по мере созревания становятся сладкими. Поэтому оставлять их на виду у детей очень опасно.

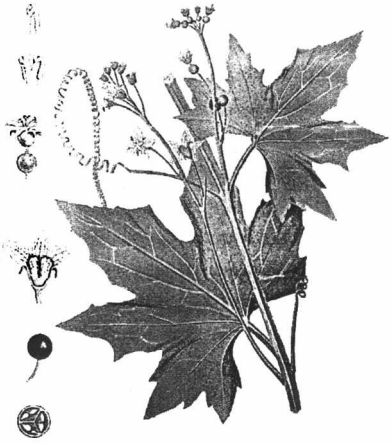


Паслен черный (Solanum nigrum L.). Однолетнее травянистое растение с прямостоячим, сильноразвесистым, разветвленным, ребристым стеблем. Листья ромбично-овальные. Цветки сравнительно мелкие и собраны по 6-10 в изогнутые книзу полузонтики. Плод – ягода черного цвета, у некоторых разновидностей оранжево-желтая или желто-зеленая. Растение цветет все лето и распространено по мусоросвалочным местам; реже по культивируемым полям.

В медицинских целях используют молодые листья с побегами.

Действующие вещества, назначения и противопоказания такие же, как у паслена сладко-горького.

Еще одно ценное лекарственное растение, наделенное ядовитыми свойства плодов (ягод), можно встретить среди кустарников по сырым местам, на лесных полянах, по речным долинам и около плетней, как сорняк.



Это **переступень белый (Bryonia alba L.)** из семейства тыквенных – многолетнее травянистое однодомное растение с толстым мясистым корнем и тонкими вьющимися

стеблями высотой 2-7 м. Стебли имеют усики, при помощи которых переступень прикрепляется к имеющимся опорам или к другим растениям. Листья – длинночерешковые. Цветки желтовато-белые, расцветающие в мае-июле. Плод – шаровидно черная сочная ягода. Цветет летом.

Русское родовое название переступень «связано с верой в то, что растение отпугивает нечистую силу». Его сажали у самого жилья, а стебли клали на порог; возвращаясь домой и переступая через стебли, люди считали, что их дом защищен от всякой нечисти.

В лечебных целях используют свежий корень переступня, так как сухой обладает более слабым действием. Ядовитые свойства растению придают гликозиды и алкалоиды, которых больше всего в корнях и плодах. Корни растений также содержат сахарозу, полисахариды, флавоноиды, эфирное (0,34%) и жирное масло (0,96%).

В официальной медицине галеновые препараты переступня применяют как *слабительное и противоревматическое средство*. В традиционной медицине корни растения в небольших дозах принимают внутрь в качестве сильного *слабительного*, при *отеках разного происхождения* и *болях в области сердца*, при *мигрени*, *повышенном нервном возбуждении* и *эпилепсии*, для успокоения *кашля*, в случае *маточных кровотечений* и *скудных менструаций*, а также как *антигельминтное средство* при круглых глистах.

Наружно его используют при лечении *суставного ревматизма* и в следующей форме.

1 ч. ложку порошка корня смешивают со 100 г подсолнечного масла. Полученной смесью растирают тело на ограниченной площади, чтобы предотвратить появление на коже ожоговых пузырей.

Следует помнить, что переступень белый принадлежит к ядовитым растениям и при передозировке лекарств на его основе или при неосторожном употреблении плодов может наступить паралич дыхательного центра.

Есть еще одно растение, которое грибники часто встречают в лесу, когда внимательно вглядываются в пестрый ковер разнотравья, пытаясь обнаружить под его

завесой желанную шляпку подберезовика, подосиновика, а то и белого гриба. Но вместо них взгляд грибника, утомленного беспрестанным поиском и разочарованного отсутствием результата, неожиданно встречает блеснувшую в сердцевине четырехлистного ложа маслянисто-синюю ягоду, аппетитную и таинственную, порождающую в первые мгновения встречи ощущение ответного взгляда, но чьего?

Ответ запечатлен в родовом названии этого растения.

Вороний глаз обыкновенный (Puris quadrifolia L.). Так растение назвали за его синевато-черный плод, напоминающий глаз птицы.

В России этот вид растет в европейской части страны и в Сибири, в лесах среди кустарников. Растение многолетнее с ползущим длинным корневищем, на котором закладываются почки возобновления. С момента заложения почек до образования надземных побегов проходит три вегетационных сезона. Стебель прямостоячий, неразветвленный, единичный, 15-20 см высотой, с четырьмя простыми листьями на верхушке стебля под цветком. Цветки не имеют запаха и нектара и расцветают в мае. Плод – сизовато-черная многосемянная ягода, которая ядовита, как и все растение.

В гомеопатии свежий сок растения применяют при *заболевании глаз, головной боли, умопомрачении, сотрясении мозга*. Но все это под пристальным вниманием врача.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
ведущий научный сотрудник лаборатории ботанического сада ВНИИ лекарственных и ароматических растений, кандидат биологических наук.

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ С МЕДОМ

Сердечные заболевания (аритмия, атеросклероз, ИБС, неврозы сердца, гипертония, гипотония); простудные заболевания; болезни органов ЖКТ (язвенная болезнь, колит, заболевания печени, гастрит, запоры, метеоризм); сниженная половая функция

В редакцию поступает много рекомендаций по поводу использования меда для лечения органов кровообращения и других заболеваний. В большинстве случаев это модифицированные, уже известные способы. Объединяет их одно – использование меда в сочетании с другими натуральными средствами, чаще всего растениями. Как правило, это *лук, чеснок, хрен, свекла, морковь, лимон.* Но есть, так сказать, основные рецепты, проверенные народной практикой столетиями, читатели лишь их несколько корректируют (подправляют), причем кто под свою болезнь, а кто – за неимением другого. Поэтому мы считаем целесообразным дать ряд рецептов в первородном их виде, разместив их в соответствии с определенными группами болезней органов кровообращения. Значит ли это, что надо игнорировать рецепты, данные читателями «ЗОЖ»? Ни в коем случае. Помогает? С Богом!

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КАЧЕСТВЕ И СВОЙСТВАХ МЕДА

Проще всего мед различать по ботаническому признаку. В этом смысле его можно подразделить на цветочный, падевый и смешанный. **Цветочный** – тот, который получают из нектара цветков растений. **Падевый** – при сборе пади. Это сахаристые выделения растений, которые источаются в су-

хую, жаркую погоду. На Дальнем Востоке, в Уссурийской тайге, нам приходилось жить в вагончиках с железной крышей, так вот днем капли пади, падая на крышу, создавали ощущение дождя, хотя и слабого. Бывает мед и **смешанный**, то есть там присутствует часть первого и часть второго. Нас, естественно, будет интересовать цветочный мед.

Цветочный мед подразделяют на монофлерный и полифлерный. Монофлерный, это когда нектар собирается пчелами на 50% с одного цветущего растения. Прежде всего, это мед гречишный, липовый, кипрейный. Полифлерный, нектар которого пчелы собирают с различных растений (разнотравья). К этому типу, как правило, относят луговой мед. Наиболее полезным следует считать мед сотовый, который не откачивали медогонкой. Характерно, что пчелы запечатывают мед только спелый, в котором содержится оптимальное количество воды.

Не могу не сказать о меде фальсифицированном, это когда пчел провоцируют на сбор сахарного сиропа, для чего его ставят рядом с ульем или на рамки улья под холстинку. В хорошую, летную погоду пчелы не берут такой продукт, но в пасмурную, дождливую им ничего не остается, как ограничиться сбором этого не совсем полноценного сырья. Бывают случаи и похлеще, а именно: делают сироп на настое лекарственных растений, например, донника лекарственного, а потом растворяют в нем сахар и дают пчелам. Такие горе-пасечники осмеливаются этот мед считать даже целебным, хотя его и медом-то назвать нельзя.

Многие считают целебными светлые сорта меда, что неправильно. Так, например, гречишный мед – темный, а это один из наиболее целебных сортов.

При длительном хранении мед темнеет. Бывает, что и снизу образуется закристаллизовавшаяся фракция, а сверху находится более жидкая. Это указывает на то, что мед незрелый и содержит повышенное содержание воды.

Если вы заметили, что мед вспенился, это свидетельствует о его брожении. Брожение можно остановить прогреванием меда при 60 градусах в течение 30 минут.

Как же хранить мед? При температуре от 4 до 10 градусов и от 20 до 27 градусов может закиснуть только мед незрелый, содержащий более 21 процента воды. Следует иметь в виду, что прогретый мед значительно ниже по своему целебному действию.

Дегустировать мед не так-то просто. Например, каштановый и ивовый имеют горьковатый привкус, что можно принять за дефект. А мед вересковый отличается терпкостью, что многим не нравится, но это норма для указанного меда.

Иногда (довольно редко) в мед могут добавить крахмал, мел, сахар, патоку. Эти включения можно распознать таким образом: к раствору меда добавить несколько капель настойки йода, взболтать смесь и определить цвет. Если цвет будет синий – это свидетельствует о наличии в меде крахмала.

Присутствие в меде тростникового сахара можно определить по ляписной пробе. Для этого приготовить 10%-ный раствор меда и добавить несколько капель ляписа (азотнокислое серебро). Если из раствора выпадет осадок – в меде присутствует сахар.

Но самым простым тестом определения качества меда является его растворение в воде в соотношении 1:2. Хороший мед дает слегка мутноватый раствор. Если же выпадает осадок, это говорит о присутствии в меде примесей. Если же добавить к такому осадку несколько капель уксусной эссенции и наблюдать при этом вспенивание (а это происходит по причине выделения углекислого газа), значит, в меде есть примесь мела.

И еще один признак: зрелый мед не стекает с ложки, а навертывается на нее. Тем не менее следует учитывать, что по своей консистенции мед бывает очень жидким (акациевый, клеверный), жидким (кипрейный, липовый, гречишный), густым (подсолнечниковый, одуванчиковый, падевый). Вересковый мед имеет характерный студнеобразный вид.

Кристаллизация (засахаривание) меда - процесс естественный и на качество не влияет. Тем не менее, если мед стоит долго, например 5 месяцев, и не засахаривается, это говорит о его неполноценности.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ ЛЕЧЕНИИ СЕРДЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Начну с того, что медолечение применяется издавна как отдельно, так и в сочетании с другими лекарственными средствами, чаще растениями. Так гениальный врачеватель Востока Авиценна рекомендовал для лечения *сердечных болезней* использовать *мед в сочетании с соком сладкого граната.*

Мед способствует расширению кровеносных сосудов, в том числе и коронарных, улучшению состава крови, повышению в ней гемоглобина, а самое главное – стимуляции сердечно-сосудистого тонуса. Но это еще не значит, что чем больше потреблять меда, тем лучше.

Разумные дозы – 50 г в сутки и только в редких случаях – до 100 г.

Особенно хочу предупредить о недопустимости использования меда в больших количествах с горячим чаем, поскольку это приведет к усиленному потоотделению, а следовательно, к дополнительной нагрузке на больное сердце. Ведь кроме чая мед можно употреблять и с лекарственными растениями, и с другими пищевыми продуктами – молоком, творогом, овощами, фруктами.

Аритмия

Для регулирования ритма сердечных сокращений растений не так и много. В народе, особенно на Севере, используют росянку круглолистную. Это насекомоядное растение растет на торфяных болотах.

Сухую траву росянку измельчить в кофемолке, 1 ст. ложку смешать со стаканом меда и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения – 2 месяца с 10-дневным перерывом между ними.

Но самое эффективное средство – боярышник, как цветки, так и плоды. Но цветки неприятно пахнут. Поэтому лучше использовать плоды.

Приготовить отвар, прокипятив на водяной бане 30 минут, предварительно измельченных плодов боярышника в расчете 2 ст. ложки на 300 мл воды, добавить 2 ст. ложки меда. Это дневная доза, выпить ее в несколько приемов до еды.

Курс лечения – 3-4 недели. С 10-дневным перерывом таких курсов можно прийти 3-4.

Атеросклероз

В народе чаще всего использовали следующий рецепт:

пропустить через мясорубку несколько головок репчатого лука и смешать в равных объемах с медом, принимать по 1-2 ст. ложки 4-6 раз до еды в течение 30 дней.

То же самое делали с чесноком, только его брали в два раза меньше, т.е. 1 часть чеснока и 2 части меда, и принимать по 1 ч. ложке 5-6 раз в день в течение 3-4 недель.

В нечерноземной полосе России использовался с успехом способ лечения атеросклероза медом в сочетании с черной редькой.

Для этого смешивали по стакану меда и протертой на терке черной редьки.

Вообще редька для пищеварения довольно тяжелый продукт, тем же, кто ее хорошо переносит, можно мед смешивать в равных количествах с соком редьки при атеросклерозе – это более эффективно. Принимать такое средство можно 2-3 недели.

При атеросклерозе, шуме в голове, головной боли эффективно незаслуженно забытое народное средство:

головки только что зацветающего красного клевера помещали в стеклянную банку рыхло, т. е.не уплотняя (не набивая, как пишет одна наша читательница), и заливали до краев самогонкой (водкой), настаивали не менее 21 дня в темном прохладном месте и пили по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Курс лечения – до 4-6 недель.

Ишемическая болезнь сердца

Самый простой способ – употребление меда ежедневно 2-3 раза в день и даже чаще, но не превышать дневную дозу – 50 г.

При ишемической болезни с выраженным атеросклеротическим компонентом очень хорошо применять мед с чесноком, но после настаивания этой смеси.

Взять 250 г чеснока, пропустить через мясорубку, добавить 500 г меда и настоять 2 недели. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 40 минут до еды.

Курс лечения – 3-4 недели.

Неврозы сердца

Растереть в порошок сухие шишки хмеля, смешать с медом. На стакан меда брать 1 ст. ложку порошка хмеля. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение месяца.

В деревне, особенно пасечники, применяли мед с горячим молоком: 1 ст. ложку на 1 стакан. Я наблюдал хороший эффект, когда использовали парное молоко, принимая его систематически весь пасечный сезон утром и вечером.

Гипертоническая болезнь

Смешать 1 стакан меда, 1 стакан морковного сока, 1 стакан тертого хрена, добавить сок от двух небольших или одного большого лимона, тщательно перемешать и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Курс лечения – 3 недели. После небольшого перерыва (5-7 дней) курс можно повторить.

Указанным рецептом нужно пользоваться осторожно, так как он очень сильно снижает кровяное давление.

Немало читателей рекомендуют вместо натертого хрена использовать его сок. Не могу согласиться. Это многовато. А вот если брать всю измельченную массу хрена – это то, что надо.

Некоторые читатели рекомендуют добавлять еще стакан свекольного сока. Знайте, что свекольный сок очень реакционно-способный (активный). Попробуйте оставить даже очистки свеклы в раковине на несколько минут, и отмывать следы от них придется с трудом. Поэтому целесообразно в данном рецепте использовать еще и сок свеклы в случае *низкого содержания в крови гемоглобина*: возьмите не стакан, а половину стакана сока свеклы.

В Средней Азии используют следующий способ:

измельчают грецкий орех молочно-восковой спелости, заполняют 2/3 части 3-литровой банки и заливают почти до краев медом. Зарывают эту банку в землю на глубину не менее 70 см на полгода. Не в гараже или погребе, а на улице. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Курс лечения – 4-6 недель.

Мед хорошо сочетается с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С, что очень важно для дополнительного питания сердечной мышцы.

Делайте настой шиповника из расчета 2 ст. ложки измельченного сырья на 3 стакана кипятка, заварите в термосе на 3 часа, больше не надо, и пейте, добавляя на каждый стакан по 1 ч. ложке меда.

Принимать такое средство можно продолжительно, до 6-8 недель. Но в связи с тем, что настой шиповника может сильно разрушать зубы, после каждого приема необходимо прополоскать рот водой.

Гипотония (пониженное давление)

100 г семян расторопши пятнистой залить 750 мл растительного масла, настоять 3 недели, принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день, заедая 1 ч. ложкой меда в течение месяца.

Следующий рецепт хорош для гипотоников с проблемами печени и желчного пузыря.

Поджарить и смолоть на кофемолке 50 г зерен кофе, смешать с 0,5 кг меда, добавить сок одного лимона и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Принимать такое средство нужно 3-4 недели.

Как известно, лимонник китайский чаще всего применяют в виде настойки как *общеукрепляющее, иммуностимулирующее* и, что очень важно, как средство, *поднимающее артериальное давление*.

Пьют настойку лимонника китайского по 25-40 капель три раза в день до еды, но иногда используют и измельченные семена в виде порошка по 0,5 г на прием трижды в день. В этом случае хорошо сочетать лимонник и мед, для чего принять 0,5 г порошка лимонника и 1 ч. ложку меда, запить 50 мл кипяченой воды.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При *простудных заболеваниях* хорошо приготовить смесь:

1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка шиповника, 1 ст. ложка ягод смородины (или 2 ст. ложки смородинового варенья) и 1 ст. ложка ягод малины (или 2 ст. ложки варенья). Все это залить 150 мл кипятка, утеплить и настоять 20 минут. Выпить маленькими глотками. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды, в тяжелых случаях – и на ночь.

Или еще два рецепта, которые с успехом помогут справиться с *простудными заболеваниями*.

Взять 10 г цветков липы, а это 3 ст. ложки, заварить в эмалированной кружке (200 мл), закрыть крышкой и поставить на водяную баню на 15 минут. Настоять 20 минут, процедить и растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать по целому стакану мелкими глотками 3 раза в день до еды.

Взять 1 ст. ложку цветков липы и 2 ст. ложки ягод малины, залить 2 стаканами кипятка, прокипятить на слабом огне 5 минут. Настоять 20 минут, процедить и добавить 3 ст. ложки меда. Принимать по половине стакана 3-4 раза в день до еды 2-3 дня.

При *заболеваниях бронхов* поможет грудной чай с медом.

Берут корень алтея – 5 частей, траву душицы – 3 части, цветки таволги вязолистной – 1 часть. Заварить 2 ст. ложки смеси в 0,5 л кипятка, настоять 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 100 мл 3-4 раза в день до еды в течение 7-10 дней.

Справиться с тяжелым кашлем поможет настой мать-и-мачехи с медом, обладающий отхаркивающим, противокашлевым, противомикробным действием, который применяется при *заболеваниях дыхательных путей (ларингитах, трахеитах, острых и хронических бронхитах)*.

5 г листьев мать-и-мачехи (1 ст. ложка) заварить 1 стаканом кипятка в эмалированной посуде и прокипятить 15 минут на слабом огне. Доведите объем воды до начального и растворите в нем 1 ст. ложку меда. Принимать по половине стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ОРГАНОВ ЖКТ

Хорошо показал себя мед в смеси с лекарственными растениями при *желудочно-кишечных заболеваниях*. Так, при *язвенной болезни* показано

принимать по 2 ст. ложки смеси меда и сушеницы топяной. Сушеницу (2 ст. ложки) заварить1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, добавить 5 ст. ложек меда.

Хочу предложить оригинальный рецепт лечения *колита*.

Взять 180 г меда, 50 г цветочной пыльцы и 800 мл воды. Мед растворяют в холодной воде и при постоянном помешивании добавляют цветочную пыльцу. Смесь на несколько дней оставляют при комнатной температуре. Принимать по половине стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 1-1,5 месяца.

При *заболеваниях печени* полезно принимать утром и вечером мед по 50 г с маточным молочком (1 ложечка для горчицы).

Можно подсказать рецепт попроще, который использовали русские крестьяне.

Они смешивали 1 кг свежего меда с 1 кг ягод смородины. Принимали по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

При *повышенной кислотности* желудочного сока показан сок подорожника с медом. Указанная смесь, кроме того, может быть использована при острых и хронических *трахеитах* как отхаркивающее, смягчающее и *противовоспалительное* средство.

Смешать сок подорожника с медом поровну и варить на слабом огне 20 минут, охладить и хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Заслуживает внимания напиток из календулы с медом. Прежде всего он эффективен при лечении *гастритов, язвенной болезни*, а также заболеваний *печени* и *желчевыводящих путей*, поскольку это средство обладает спазмолитическим и желчегонным действием, улучшает функцию печени.

Взять 3 л кипящей воды, добавить 50 г сухих цветков календулы и варить на слабом огне 10 минут, после чего настоять 10-12 часов, затем процедить, добавить 0,5 л сока калины и 250 г меда, хорошо размешать и разлить по бутылкам, хорошо закупорив. Хранить в холодильнике. Пить 3 недели (в течение дня по желанию), как освежающее и тонизирующее средство.

Для лечения *запоров*.

На 400 г чернослива без косточек взять 400 г кураги, 1 пачку александрийского листа (сенны) и 200 г меда. Чернослив и курагу помыть и добавить к ним сенну, все пропустить через мясорубку, добавить мед, хорошо перемешать. Принимать перед ужином и перед сном по 1 ст. ложке.

В фитотерапевтической практике при лечении *желудочно-кишечных заболеваний* используются сборы лекарственных

растений в виде настоев или отваров, при этом на 1 стакан настоя добавляют 2 ст. ложки меда. Вот несколько рецептов.

Корни алтея лекарственного – 3 части, корневища солодки голой – 2 части, цветки ромашки аптечной – 2 части. 2 ст. ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять, утеплив, 30 минут. Процедить и принимать с медом. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3-4 недель.

Этот рецепт помогает при *гастритах с повышенной кислотностью*, а также при *язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки*.

Цветки тысячелистника – 2 части, лист подорожника – 2 части, зверобой продырявленный – 1 часть, плоды шиповника – 2 части, ромашка аптечная – 2 части, полынь горькая – 1 часть.

Приготовить, как предыдущий настой, и принимать по половине стакана с медом 3-4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

Цветки ромашки аптечной – 5 частей, мята перечная – 3 части, фенхель – 2 части, валериана лекарственная – 2 части.

Приготовить и принимать, как и в предыдущем случае, при *спастическом состоянии кишечника*, *метеоризме* и *чувстве тяжести в желудке*.

Плоды черемухи – 3 части, кровохлебка лекарственная – 3 части, корень горца змеиного – 2 части, ромашка аптечная – 4 части, семена фенхеля – 2 части. 2 ст. ложки сбора заварить 2 стаканами кипяченой воды, настоять 30 минут и принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды при метеоризме и склонности к поносам.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ СНИЖЕННОЙ ПОЛОВОЙ ФУНКЦИИ

Рецепт следующей смеси способствует *повышению половой деятельности*.

Это провернутый на мясорубке репчатый лук (3 головки средней величины), смешанный с 3 ст. ложками меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды и на ночь.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДОВОГО МАССАЖА

В отличие от обычного массажа при медовом, кроме благотворного влияния самого меда, действует еще и вакуумный эффект, который достигается при плотном прижатии к телу больного рук массажиста, смазанных медом, и резкого их отрывания от тела.

В классическом варианте это выглядит так.

Перед массажем разогреть тело теплым душем или теплым сырым полотенцем, насухо вытереться. Лечь, расслабиться, массажисту провести легкое поглаживание спины. Мед сначала нанести на сухие руки массажиста, а потом наносить и размазывать мед по телу пациента. Затем обе ладони прижимают к телу пациента и резко отрывают. Если чувствуется болезненность, то ослабляют отрывание путем как бы перекатывающих движений. Если больной выдерживает режим массирования, наоборот, прижимать ладони надо сильнее. Заканчивать процедуру массажа надо тогда, когда весь мед впитается в тело, **а на теле образуется серый налет,** это очень важно.

В местах, где или травма кожи, или отложение солей в позвоночнике, может появиться чувство боли, а серого налета будет больше.

Курс лечения – 1 месяц при условии приема процедур через день.

Необходимо указать на противопоказания медового массажа. Кроме индивидуальной непереносимости меда не рекомендован этот массаж при острых формах болезней, при больших пигментных пятнах и родинках.

Виктор КОСТЕРОВ,
фитотерапевт, кандидат биологических наук.

НАЧИНАЕТСЯ ПОДПИСКА, ДАЕШЬ 1 + 1 В 2009 году!

До начала подписной кампании осталось всего ничего. Мы надеемся, что вы не только не выйдете из рядов наших подписчиков, но и сагитируете подписаться на «Предупреждение Плюс» еще одного человека в следующем году. Наш девиз: «Один + один»! Поверьте, этот призыв продиктован только одним — сохранить журнал в тех параметрах (включая и подписную цену), что были прежде. Обстановочка, сами знаете, не очень-то располагает к этому. И если мировой финансовый кризис нас, даст Бог, не коснется, то «порядочной» инфляции уж точно не избежать. Чем нас будет больше, тем будет легче пережить последствия «стихийных» бедствий.

«Предупреждение Плюс» теперь выходит
ТОЛЬКО ЕЖЕМЕСЯЧНО.
Наши подписные индексы:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Напомним, что оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно*.

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий подписной индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать свои *индекс*, *адрес* и *фамилию*.

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: _____

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

ПВ _____ место _____ литер _____

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов _____

на 2009 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____ (почтовый индекс) _____ (адрес)

Кому _____ (фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

месяцы / индексы	«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777
январь 1 (70)	X
февраль 2 (71)	X
март 3 (72)	X
апрель 4 (73)	X
май 5 (74)	X
июнь 6 (75)	X

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»: 005

- ☐ **Взрослым и ребятам о зверятах (125 г) _____ экз.**
- ☐ **Методики доктора Бубновского (165 г) _____ экз.**
- ☐ **Методики доктора Наумова (145 г)_____ экз.**
- ☐ **Сахарный диабет (165 г) _____ экз.**
- ☐ **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой (175 г) _____ экз.**

_____ _____

Ф.И.О. **Индекс**

_____

Адрес

_____

_____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **пять изданий, указанных в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и соответствуют тарифам «Почты России». Цена доставки берется почтой за каждые полные или неполные 500 г. Вес книг указан в купоне с тем, чтобы вы могли рационально оформить заказ.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

Генеральная чистка сосудов от «ржавчины жизни»

Атеросклероз не зря называют «ржавчиной жизни». Изуродованные холестериновыми бляшками сосуды тормозят кровоток, как заржавевшие водопроводные трубы. Чтобы предотвратить сосудистую катастрофу, необходимо регулярно чистить сосуды, используя надежные и безопасные растительные средства.

«АТЕРОКЛЕФИТ» от компании «Эвалар» - натуральное, нелекарственное средство на основе экстракта красного клевера. Лучшего чистильщика сосудов, чем изофлавоноиды клевера, природа еще не придумала. Они **очищают стенки сосудов от атеросклеротических отложений, снижают уровень холестерина в крови, укрепляют стенки сосудов, защищают от инфарктов и инсультов.**

Что даст первый профилактический курс «АТЕРОКЛЕФИТА»? К сердцу и мозгу кровь начнет поступать уже по чистым сосудам. **А чистые сосуды – это лучшая защита от сердечно-сосудистых заболеваний.**

Генеральные чистки сосудов с помощью изофлавоноидов, входящих в состав «АТЕРОКЛЕФИТА», необходимо проводить регулярно всем, имеющим склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям.

«АТЕРОКЛЕФИТ» - генеральная чистка сосудов!

Спрашивайте в аптеках!

Заказывайте почтой по телефону: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
При заказе по почте 5 упаковок (любого наименования) – **СКИДКА!**
Цена со скидкой за 1 упаковку: **капли «АТЕРОКЛЕФИТ»** (100 мл) – 133 руб., **«АТЕРОКЛЕФИТ»** (30 капсул) – 121 руб. Предложение действует до 30.09.08 г.
Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».
Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru ОГРН 1022200553760
«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

СоГР №77.99.23.3.У.9559.8.05 СоГР №77.99.23.3.У.7501.7.06 Не является лекарством

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать пять изданий:

- **Взрослым и ребятам о зверятах** *(по письмам читателей)*
- **Методики доктора С.М. Бубновского** *(оздоровление позвоночника и суставов)*
- **Методики доктора Д.В. Наумова** *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)*
- **Сахарный диабет**
- **Тайны тибетской медицины в практике доктора С.Г. Чойжинимаевой**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.